

NORMAN W. WALKER,
doctor în științe

Sucuri din LEGUME ȘI FRUCTE

Ce-i lipsește organismului tău



MESAJ IMPORTANT PENTRU TINE, CITITORULE

Alege Viața din Belșug ca să trăiești tu și sămânța ta în deplină sănătate din belșug, fără boli, fericit aici pe acest pământ vremelnice și veșnic pe noul pământ promis.

Ascultă de Glasul Creatorului tău, fără intermediari, de toate legile și poruncile LUI, căci de aceasta atârână viața ta și lungimea zilelor tale.

Dacă ai ales Viața din Belșug trebuie să fugi de stricăciunea care este în lume prin poftă, realizând un proces UNIC, gradual și continuu de DESĂVÂRȘIRE A NAȘTERII din NOU a ÎNTREGII FĂPTURI (TRUP și SUFLET)

În acest context, este imperios necesar să-ți dai toată silința ca să unești:

- cu CREDINȚA TA, FAPTA;
- cu FAPTA, CUNOȘTINȚA;
- cu CUNOȘTINȚA, ÎNFRÂNAREA;
- cu ÎNFRÂNAREA, RĂBDAREA;
- cu RĂBDAREA, EVLAVIA;
- cu EVLAVIA, DRAGOSTEA de FRAȚI;
- cu DRAGOSTEA de FRAȚI, IUBIREA de OAMENI (inclusiv DUȘMANII)

Pe măsura cunoașterii adevărului în fiecare domeniu al vieții, realizând acest proces continuu, concomitent cu moartea față de neadevărurile înrădăcinate în ființa ta, de poftele firii pământești etc. VEI AJUNGE SĂ-L cunoști cât mai deplin pe CREATOR, TATĂL TĂU, și să constăți, efectiv, CÂT DE BUN ESTE EL. În chipul acesta, spune Apostolul Petru, „ți se va da din belșug intrare în ÎMPĂRĂȚIA VEȘNICĂ”. Dar cine nu realizează acest proces, ESTE ORB și a uitat că a fost curățit de vechile lui păcate.

În esență, este vorba de a-ți construi din NOU, zilnic, continuu, ÎNTREAGA FĂPTURĂ – SUFLET VIU – conform legilor puse de CREATOR în univers, mediul înconjurător în făptura ta etc. din HRANA corespunzătoare

gradației umane stabilită de EL pentru menținerea și continuarea vieții pe pământ în condiții ideale.

În acest sens, amintesc numai câteva legi FUNDAMENTALE, CONSTI-
TUȚIONALE:

I. Dumnezeu a zis: iată v-am dat orice *iarbă* care face sămânță și care este pe fața întregului pământ și orice POM care are în el ROD cu sămânță. Aceasta să fie HRANA VOASTRĂ.

II. SUFLETUL VIU CREAT, CA O CETATE A VIEȚII din BELȘUG NU TRĂIEȘTE NUMAI CU HRANĂ FIZICĂ, CI CU ORICE CUVÂNT care iese din gura LUI DUMNEZEU (fără de care el este mort).

III. CREȘTEȚI, ÎNMULȚIȚI-VĂ și UMPLEȚI PĂMÂNTUL.

Neascultarea de aceste legi fundamentale, prelucrarea lor teologică, termică, chimică etc., **înlocuirea acestora cu legi omenești**, a condus la căderea continuă, la degradarea sufletului viu, la apariția miilor de boli, a miilor de grupe de credințe, la moartea spirituală și fizică prematură.

Pledoaria mea, ca și a autorului acestei cărți, WALKER NORMAN, doctor în științe, pentru o SĂNĂTATE DIN BELȘUG, are la bază ȘTIINȚA CREATORULUI, care este un lucru minunat pentru oameni. Cercetând cărțile scrise de acest autor vei constata că toate te trimit la legile *CREATORULUI*.

Walker Norman, medic și om de știință, face parte din norul mare de martori de care suntem înconjurați, care prin cercetările sale de viață lungă, a devenit propriul medic respectând legile fundamentale date de CREATOR.

Învăță și tu să te hrănești conform legilor date de Creatorul tău ca să ai viață (sănătate) din belșug, să devii propriul medic și preot, desăvârșit în armonie cu Marele preot și medic.

Constată și tu, creștine, indiferent de etnie, grad de cultură, religie etc., că un trup construit din animale și plante moarte, din cadavre și apă poluată, acidă, năpădit de paraziți în toate organele, plin de toxine, metale grele, medicamente chimice etc., nu poate fi un templu al Duhului Sfânt.

Având în vedere că zilnic milioane de celule mor și altele se nasc, tu ce fel de templu (trup) alegi să construiești?

Alege tu, nu lăsa pe altul să aleagă în locul tău:

I. Din Hrana legiferată de Creatorul tău? sau

II. Din Hrana legiferată de oameni?

Îngrijește-te din timp de sănătatea ta și nu vei mai cunoaște suferința și bolile secolului. Nu aștepta să ajungi în situația limită ca să constăți un adevăr trist. „*Toată viața mi-am cheltuit sănătatea pentru a câștiga avere, iar acum îmi cheltuiesc averea (dacă a mai rămas ceva) ca să-mi recapăt sănătatea*”. Concluzia: PROST OM DE AFACERI!

TU ce alegi?

- viața din belșug, sănătoasă, lungă, fără boli și fără vârstă; sau
- moartea lentă din tinerețe plină de boli și suferințe?

Alege viața din belșug, fără vârstă și fără boli. Construiește-ți din nou un templu curat din Hrana dată de Creator, singura capabilă să asigure un sânge curat, plin de viață, de energie care să aibă parametrii ideali, care să hidrateze și să hrănească la nivel de celulă întreaga făptură.

Începe imediat prin a cunoaște lichidele și nutrienții care intră în Hrana ta, parametrii principali, pentru a ajunge la cca 80% alcalinitate și 20% aciditate la nivel de celulă. Adică:

Fructe cu semințe și ierburi cu semințe care au ca parametri:

PARAMETRII	PH	RD	TS	STR
FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SUCURILE LOR	7-9	-200 -800	0-22 22-40	HEXAGONALĂ

Ca urmare, vă recomand tuturor să cercetați această carte, valorificând rezultatul cercetărilor autorului în practica zilnică și veți fi în măsură să constatați efectiv ce înseamnă o sănătate adevărată.

Societatea Caritabilă SALVAS $\int_{40}^{+\infty}$ OM x VALS ,pune la dispoziția celor interesați să devină propriii medici cărțile cele mai valoroase. Ca urmare, în Colecția „CETATEA VIETII DIN BELȘUG” vor apărea în continuare următoarele titluri:

1. ÎNTINEREȘTE ȘI TU. Armonizează-ți trupul cu mintea (N.W. Walker)
2. LA MULȚI ANI. Sfaturile unui medic care a trăit 116 ani (N.W. Walker)
3. DIETE ȘI SALATE (N.W. Walker)

4. APA ÎȚI POATE SUBMINA SĂNĂTATEA (N.W. Walker)
5. SĂNĂTATEA COLONULUI: SECRETUL UNEI VIEȚI EXCEPȚIONALE (N.W. Walker)
6. CONTROLUL GREUTĂȚII – PUR ȘI SIMPLU (N.W. Walker)
7. CETATEA VIEȚII DIN BELȘUG (Daniel Stoicescu)

De asemenea, Societatea Adepților Longevității, Altruști Activi pentru salvarea OMULUI BOLNAV (sărac sau bogat), SALVAS $\int_{40}^{+\infty}$ OM $\times$ VALS , organizează GRATUIT la cerere, la sediul firmei dvs., și în diferite săli, cursuri de nutriție cu tema: „Învață să te hrănești sănătos”, conform legilor **Creatorului** tău ca să nu mai fii bolnav niciodată. Învață și pe alții. Telefon 021/250.18.17.

„Cuvinte nu avem de ajuns să putem să-l mulțumim că în suflet ne-a sădit al Său CUVÂNT.”

Să aveți viață din belșug.

Cu dragoste,
Expert DANIEL STOICESCU
cercetător în Hrana Sufletului Viu

CUVÂNT-ÎNAINTE

Vreau să fac cunoscută îndatorarea pe care o am față de Norman W. Walker, doctor în științe, pentru cooperarea lui neobosită la pregătirea acestei cărți.

Doctorul Walker a pus la dispoziția mea, fără rezerve, rezultatele experienței sale, ale experimentelor și analizelor care au făcut posibilă compilarea și publicarea, pentru prima oară în istorie, a unui ghid cât se poate de complet al utilizărilor terapeutice a celor mai obișnuite și mai banale legume, când acestea sunt folosite sub forma sucurilor proaspete, crude.

Sperăm că se va dovedi a fi nu doar un ghid de referință util și la îndemână pentru toți reprezentanții profesiei mele, ci și un ajutor considerabil pentru cei care doresc să obțină cele mai mari beneficii de pe urma alimentelor naturale pe care Dumnezeu le-a creat pentru hrana omului.

R.D. Pope, doctor în științe medicale.

Ce-I lipsește organismului tău?

Nu ai de ce să asociezi starea de sănătate cu vârsta! Timp de mai mult de o sută de ani, Norman W. Walker, doctor în științe, a dovedit prin cercetări că starea de bine și viața îndelungată pot să meargă mână în mână. Nutriționiștii din zilele noastre și cercetătorii din domeniul medical descoperă abia acum adevărurile pe care dr. Walker le-a cunoscut și le-a expus pe parcursul secolului douăzeci. Doctorul Walker a fost el însuși dovada vie că este posibil să ai o viață mai îndelungată, mai sănătoasă, printr-o dietă adecvată, prin sănătate mintală și prin îngrijirea inteligentă a corpului. În fiecare an citim despre o nouă dietă pentru slăbit, un medicament „pentru toate bolile”, un supliment alimentar sau un program revoluționar de exerciții care ne vor salva viețile. Programul doctorului Walker este unic prin faptul că nu folosește vocabularul publicității, „miracol, capriciu sau revoluționar”... nu are nevoie de el!

Contribuțiile dr. Walker la prelungirea vieții noastre, la asigurarea unei vieți mai sănătoase au început înaintea debutului secolului douăzeci la Londra, unde, ca tânăr, s-a îmbolnăvit grav din cauza muncii îndelungate. Incapabil să accepte ideea de sănătate depreciată sau organism bolnav, dr. Walker s-a vindecat singur. De atunci, și-a petrecut restul vieții sondând capacitățile omului de a-și prelungi viața și de a-și câștiga independența față de îmbolnăviri.

În 1910, dr. Walker a înființat Laboratorul Norwalk pentru Chimie a Nutriției și Cercetări Științifice la New York, începând astfel să aducă cele mai importante contribuții pentru o viață mai îndelungată și pentru un stil de viață mai activ. Printre marile sale contribuții s-a numărat descoperirea valorii terapeutice a sucurilor proaspete de legume crude și, în anul 1930, punerea la punct a trituratorului de sucuri.

Credem că dr. Walker a fost unul dintre cei mai mari nutriționiști ai lumii; contribuțiile sale unice îți devin accesibile prin intermediul acestei cărți.

Doctorul Walker deschide, prin această carte, o minunată lume a cunoașterii. Își împărtășește cunoștințele, care sunt simplu de înțeles și de care putem să profităm cu toți.

Beneficiile extinse ale fructelor și legumelor proaspete și ale sucurilor extrase din ele sunt literalmente uimitoare. Se poate considera că tot ce ai de învățat din această carte reprezintă un dar pentru însăși calitatea vieții!

Vreau să încurajez pe toată lumea să citească această carte, să învețe, să se dezvolte și apoi să le-o împărtășească și altora, astfel încât toți să putem trăi o viață mai lingă, mai sănătoasă și mai activă.

La urma urmelor, am fost zidiți să trăim o viață vibrantă!

Carolyn Hoffman
Editor

SUCURI PROASPETE DIN LEGUME ȘI FRUCTE

Ce-i lipsește organismului tău?

Sucuri proaspete din legume și fructe

Organismul uman este inexplicabil dependent de calitatea alimentelor pe care le consumă și nu mai puțin de compatibilitatea acestor alimente cu necesitățile organismului. Oamenii au început să conștientizeze aceste lucruri, însă abia în cursul ultimelor două secole. Treptat, au fost scoase din ce în ce mai mult la lumină misterioasele mecanisme ale anatomiei omului și maniera în care organismul utilizează mineralele și vitaminele care intră în compoziția alimentelor.

Sub aspectul ajutorării organismului pentru a se reface în urma a aproape tuturor tulburărilor și afecțiunilor, rezultatele obținute au fost fenomenale în întreaga lume, și mai ales în domeniul terapiei cu sucuri. În zilele noastre, orice persoană care nu este familiarizată cu valoarea nutritivă și recuperatorie a sucurilor proaspete din legume și fructe este dureros de neinformată.

De la începutul secolului douăzeci, sucurile proaspete de legume și fructe crude și-au intrat în drepturi depline. Valoarea lor este actualmente recunoscută pe de-a întregul de persoanele bine informate, inclusiv specialiști și nespecialiști. Motivul eficienței acestor sucuri rezidă în faptul că separându-se mineralele și apa distilată din alimente de fibre, această hrană lichidă este digerată în numai câteva minute. Procesele digestive necesare pentru separarea mineralelor de fibre, pe de altă parte, necesită o muncă foarte laborioasă — ore de-a rândul, practic — pentru a fi realizată de organele digestive. Aceste procese ale digestiei legumelor și fructelor integrale consumă multă energie și mijloacele prin care se obține această energie depind tocmai de această alimentație. O parte din alimentele „solide” consumate este deturnată de la scopul său nutrițional pentru a fi folosită drept combustibil pentru generarea acestei energii.

Aceasta răspunde la întrebarea care apare frecvent: De ce să nu mâncăm fructele și legumele ÎNTREGI, în loc să extragem sucurile din ele? Practic, fibrele nu conțin nimic nutritiv, dar pe de altă parte fibrele servesc

unui scop foarte util și de care organismul uman are o mare nevoie. Fibrele acționează asemenea unei măhuri intestinale. După ce străbat stomacul, duodenul și 7,6 metri de intestin subțire, aceste fibre ajung la nivelul colonului sub forma unor particule microscopice de celuloză. Colonul consideră în continuare celuloza ca fiind fibre și o folosește ca atare. În lipsa fibrelor, colonul și organismul în întregul său, nu poate să se mențină în condiții de sănătate.

Prin urmare, este imperativ necesar ca în fiecare zi a vieții să avem o dietă bine echilibrată, care să cuprindă ca fel principal o salată preparată dintr-o mare varietate de legume — LEGUME CRUDE! Pentru a te călăuzi în alegerea și prepararea unei asemenea salate, am scris *cartea Ghidul vegetarianului pentru DIETE ȘI SALATE* (sau SUGESTII PENTRU DIETE ȘI SALATE în edițiile mai vechi.)

Ca răspuns la nenumăratele cereri de informații referitoare la conținutul de minerale al alimentelor, am inclus în această nouă ediție o *Anexă*. În ea puteți găsi o analiză a celor mai familiare și mai des consumate alimente.

Trebuie să subliniez faptul că este practic imposibil să cultivi, fie și organic, produsul PERFECT din ORICE FEL de semințe. Motivele pentru care există foarte mulți factori implicați în cultivarea plantelor pot să varieze, uneori radical, de la o parcelă de pământ la alta.

De asemenea, actualmente există o mare varietate pentru aproape toate alimentele. De exemplu, iată câteva dintre varietățile de morcovi care există: Imperator, Chantenay, Danvers și Oxheart, fiecare având o compoziție minerală ușor diferită de a celorlalte, însă nu suficient de mult pentru a scoate aceste legume din categoria morcovilor. Acest fapt este valabil și în cazul altor legume.

Suntem obligați să folosim orice informație analitică referitoare la alimente ca pe un ghid general. Și aceasta din cauza calităților foarte variabile ale solurilor, climatelor, localizărilor și metodelor prin care se realizează cultivarea.

Pe de altă parte, o mare varietate de legume în combinațiile noastre de alimente garantează că organismul primește toate vitaminele și mineralele de care are nevoie.

Alimentele cultivate organic, în cazul în care sunt accesibile, sunt în mod normal de calitate superioară, dar din nefericire cel mai adeseori sunt imposibil de obținut. Ar fi o greșeală să devii un fanatic al calității alimentelor pe care ești obligat să le consumi din piață. Pentru cei a căror conștientizare a acestui subiect este exagerat de profundă, îmi face impresia

că ar fi cel mai înțelept să se mute la țară și să-și cultive propriile alimente. Cu acest gând în minte am scris cartea *Back to the Land ... for Self Preservation* (Înapoi la pământ... pentru autoconservare).

Vorbind la modul general, dacă nu reușești să cumperi exact genul de alimente pe care ți le dorești, câtă vreme este necesar, cumpără produsele care SUNT disponibile.

Asigură-te doar că alegi legumele cele mai proaspete și de cea mai bună calitate din ceea ce ai la dispoziție și acest lucru se aplică indiferent dacă cumperi legumele pentru salate sau pentru prepararea sucurilor.

Ce-i lipsește organismului tău?

Eu știu că dacă nu beau suficient de mult suc proaspăt de legume crude, atunci mai mult ca sigur organismul meu va fi privat de cota completă de factori nutritivi — ENZIME.

Dar tu?

Tu și numai tu ești răspunzător pentru rezultatul modului în care îți hrănești organismul. VIAȚA din alimentele tale este cea care contează.

Organismul este alcătuit din miliarde de celule microscopice. Însăși existența ta depinde de ele. Aceste celule au nevoie de hrană, de hrană vie, activă. De tine depinde și exclusiv numai de tine, dacă alimentele pe care le consumi îți asigură nutriția sau malnutriția!

Enzime

Cheie fundamentală pentru eficacitatea hrănirii organismului este viața prezentă în alimentele pe care le consumi și de acei factori nutritivi intangibili numiți enzime.

Cu alte cuvinte, elementul care îi permite organismului să se hrănească și să fie viu, acel element ascuns în semințele plantelor și în mugurii și vâlstarele plantelor este un principiu al vieții, cunoscut sub numele de enzime.

Enzimele au fost descrise ca fiind **substanțe** complexe care ne permit să digerăm alimentele și să absorbim în sânge produșii digestiei lor. S-a mai afirmat că enzimele **digeră** cancerul. Pentru îndeplinirea unor acțiuni într-atât de secrete, enzimele au nevoie de un organism, de un organism fizic sau material. Și tocmai așa ceva nu au, la fel cum electricitatea, cu numeroasele sale proprietăți, cum ar fi tensiunea, amperajul, puterea etc., nu are substanță, însă activează substanțele din care nu face parte

integrantă. Prin urmare, enzimele nu sunt „substanțe”. Enzimele sunt **Principiul Vital** al Energiei Cosmice, magnetice, intangibile (nu o substanță), implicate intim în funcțiile și activitatea fiecărui atom din corpul uman, în plante și în toate formele de viață.

Din momentul în care ți se întipărește în mod clar în conștiință acest fapt, vei ști cât se poate de limpede de ce trebuie să-ți alegi inteligent și adecvat alimentele și de ce trebuie să fie crude, nepreparate și neprocesate.

Nu poate să existe concomitent și viață și moarte, nici pentru organismul uman și nici pentru legume, fructe, nuci și semințe. Unde există viață, există enzime.

Enzimele sunt sensibile la temperaturile peste 47,7 grade Celsius. La temperaturi peste 48,8 grade Celsius, enzimele devin leneșe, la fel cum organismul uman devine leneș și se relaxează într-o baie caldă. La 54,5 grade Celsius, viața enzimelor ia sfârșit. Sunt moarte.

În semințe, enzimele se găsesc într-o stare de adormire și în condiții adecvate, rămân în această stare de suspendare a vieții timp de sute și mii de ani.

Ca fapt real, s-a descoperit că în carcasele unor animale preistorice descoperite în regiunile cele mai nordice ale Pământului, în Siberia și în alte regiuni glaciare, unde au fost înghețate instantaneu de formarea cataclismică a gheții, în urmă cu aproximativ 50 000 de ani, existau din abundență enzime, care au devenit active când carnea a fost încălzită la temperatura normală a corpului. Așadar, enzimele se păstrează la orice temperatură, oricât de coborâtă, fără să aibă de suferit.

Viața ca VIAȚĂ nu poate să fie explicată și atunci explicăm enzimele ca fiind Principiul Energiei Cosmice sau vibrație care stimulează activitatea chimică sau schimbările de la nivelul atomilor și moleculelor, provocând reacții fără modificarea, distrugerea sau consumarea enzimelor însuși în aceste procese.

Cu alte cuvinte, enzimele sunt catalizatori și, în această calitate, **stimulează** acțiunile sau schimbarea fără alterarea sau modificarea propriei lor stări.

Cu această explicație simplă, poți să înțelegi mai bine valoarea, rațiunea, logica și inteligența alegerii alimentelor cu care intenționezi să-ți hrănești organismul, alimente care trebuie să fie nu numai în stare crudă, ci mai trebuie să fie și folosite și preparate astfel încât să hrănească celulele și țesuturile organismului tău în maniera cea mai rapidă și mai eficientă cu putință.

Marea Lege a Vieții este reprovizionarea. Dacă nu ne hrănim, murim. La fel de sigur, dacă nu ne hrănim cu alimente corespunzătoare, care să ne hrănească în mod constructiv organismul, nu numai că murim prematur, ci mai și suferim pe acest drum.

Organismul nostru are nevoie să fie alimentat zilnic cu aceleași elemente din care este alcătuit. Prin gândire, atenție și considerație față de celelalte două componente ale ființei omului, și anume mintea și spiritul, ne asigurăm o viață totală, cu o sănătate deplină.

Putem să mâncăm cea mai bună și mai constructivă hrană care există, dar acest lucru nu ne va asigura împotriva dezintegrării organismului dacă permitem să ne lăsăm obsedați de resentimente, frică, îngrijorare, frustrare și stări mentale negative.

Sănătatea este fundamentul indiscutabil al satisfacției vieții.

Tot ceea ce ține de bucuria în familie și succesul în carieră trebuie să se întemeieze pe unitatea organismului și vitalitate.

Hrănirea trebuie să fie vitală sau organică. Sarea și mineralele trebuie să fie organice pentru a putea fi asimilate de organismul uman pentru reconstruirea și regenerarea celulelor și țesuturilor organismului. Razele soarelui fac miliardele de atomi din plante să capete viață, activează enzimele și prin această forță transformă elementele anorganice în elemente organice sau în elemente care conțin viață, destinate hrănirii.

Mulțumită cercetărilor științifice, actualmente suntem capabili să analizăm și să știm exact care sunt factorii nutritivi conținuți în alimente și să-i armonizăm cu organismul nostru, potrivit nevoilor acestuia.

Organismul omului este alcătuit din elemente atomice.* Dintre acestea, principalele sunt:

Oxigen	Calciu	Sodiu	Clor
Carbon	Fosfor	Magneziu	Fluor
Hidrogen	Potasiu	Fier	Siliciu
Azot	Sulf	Iod	Mangan

Cu excepția unor situații accidentale, reparațiile și regenerarea organismului se realizează dinspre interiorul său. Organismul este scos din starea de echilibru când fluxul sanguin, celulele, țesuturile, organele, glandele și restul organismului nu conțin aceste elemente chimice în proporțiile adecvate sau

* Pentru detalii mai complete și instructive referitoare la aceste elemente, citește DIETE ȘI SALATE de N.W. Walker, publicată de Norwalk Press.

când apar diverse deficite. Rezultatul este reprezentat de o stare care reprezintă pur și simplu o otrăvire. Se numește toxemie.

Pentru a recăpăta sau menține echilibrul adecvat al sănătății, cea mai mare parte a alimentelor pe care le consumăm trebuie să conțină elemente chimice vii, vitale, organice. Aceste elemente se găsesc în legumele, fructele, nucile și semințele proaspete și crude.

Oxigenul este unul dintre elementele chimice esențiale. De îndată ce alimentele sunt gătitе, oxigenul se pierde. Enzimele sunt distruse la 54,5 grade Celsius și cea mai mare parte a forței vitale necesară pentru hrănire se risipește.

Faptul că timp de generații întregi, au trăit și trăiesc milioane și milioane de oameni care rareori au consumat altceva decât hrană gătită, nu este o dovadă a faptului că dacă sunt vii aceasta se datorează consumului de alimente gătitе. În realitate, se află într-o stare de existență decadentă, fapt confirmat de starea de toxicitate a organismului lor. Altminteri, care este motivul pentru supraaglomerarea spațiilor spitalicești inadecvate? Care este motivul pentru valoarea de milioane și milioane de dolari a calmantelor vândute anual? Care este motivul pentru o incidență atât de crescută a afecțiunilor cardiace, a diabetului, tuturor tipurilor de afecțiuni canceroase, a emfizemului, care este motivul pentru senilitatea și moartea premature?

Creatorul nostru a lăsat organismul uman dotat cu o cantitate inerentă colosală de toleranță. Când consumăm ceva care „nu e bun” pentru noi sau este incompatibil cu necesitățile noastre nutriționale sau cu echilibrul nostru, suferim. Suntem avertizați și pedepsiți prin dureri sau prin crampe, care duc eventual la îmbolnăviri și, poate, la una sau mai multe din nesfârșitul șir de afecțiuni care marchează omenirea.

O asemenea pedeapsă poate să nu devină manifestă pe loc și poate să nu fie imediat evidentă, dar din cauza miraculoasei toleranțe a organismului, vom fi lăsați să așteptăm zile, poate luni și poate ani întregi, pentru ca pedeapsa pe termen lung impusă de Natură pentru infracțiunea la legile ei să își spună cuvântul asupra noastră.

De îndată ce descoperim mijloacele naturale pentru recâștigarea și menținerea stării de sănătate la un înalt nivel de vibrație, cunoaștem fericirea care rezultă de pe urma punerii lor în practică, zi de zi. Pare atât ciudat, cât și deplorabil că atât de mulți oameni nu vor să acorde atenție acestor lucruri, ci perseverează în inevitabila decadentă toxică. Rezistența mentală și intestinală, asociată cu puțin studiu i-ar putea ajuta pe acești oameni să evite dezintegrarea prematură și adeseori dureroasă.

De ce să nu mâncăm legume?

În lipsa cunoașterii principiilor implicate în consumul de sucuri proaspete din legume și fructe, oricine poate să întrebe: „De ce să nu mâncânci legumele sau fructele întregi, în loc să extragi sucul și să arunci fibrele?”

Răspunsul este simplu: alimentele solide impun mai multe ore de activitate de digestie pentru ca factorii nutritivi pe care îi conțin să fie în sfârșit disponibili pentru celulele și țesuturile organismului uman. În vreme ce fibrele din alimentele solide nu au practic nici o valoare nutritivă, acționează în schimb ca o mătură intestinală în cadrul activității peristaltice a intestinelor, de unde și nevoia de a consuma alimente crude în afara sucurilor. Pe de altă parte, înlăturarea fibrelor prin extragerea sucurilor le permite acestora din urmă să fie digerate și asimilate foarte rapid, uneori în decurs de numai câteva minute, cu un minimum de efort din partea aparatului digestiv.

De exemplu, este bine cunoscut faptul că țelina, datorită conținutului său bogat de clorură de sodiu, este cel mai bun aliment în contracararea efectelor căldurii extreme. Dacă mâncânci țelina ca atare, timpul pe care l-ar impune digestia ei ar fi atât de îndelungat, încât ai fi covârșit de căldură până la manifestarea efectelor benefice ale țelinei. Pe de altă parte, dacă bei un pahar sau o jumătate de litru de suc de țelină crudă, obții rapid rezultatele. Adeseori, această atitudine a făcut ca, pentru mine, căldura dogorătoare a deșertului Arizona să fie acceptabilă.

Legumele și fructele integrale sunt compuse dintr-o cantitate considerabilă de fibre. În interstițiile dintre aceste fibre se află atomii și moleculele care constituie factorii nutritivi esențiali de care avem nevoie. Exact acești atomi și aceste molecule, împreună cu enzimele lor specifice, prezente în sucurile de fructe, sunt cele care ajută la hrănirea mai grabnică a celulelor, țesuturilor, glandelor, organelor și tuturor părților organismului omenesc.

Fibrele din legume și fructe sunt și ele valoroase. Când consumăm alimente crude, negătite și neprocesate, aceste fibre acționează ca o mătură intestinală. Când alimentele sunt gătite, căldura intensă le distruge viața. Fibrele, pierzându-și magnetismul sub influența căldurii, devenind lipsite de viață, moarte, acționează ca un pământul la nivelul intestinelor, adeseori lăsând un strat de reziduuri pe pereții intestinali, în urma lor. Cu timpul, acest strat se îngroașă, putrezește și provoacă starea de toxicitate a organismului. Ca urmare colonul devine leneș, se distorsionează, situație de pe urma căreia rezultă constipația, colita, diverticuloza și alte tulburări.

Sucurile proaspete extrase din legume și fructe crude reprezintă mijlocul prin care putem să le furnizăm tuturor celulelor și țesuturilor din organism enzimele nutritive de care au nevoie, într-o stare în care să poată fi digerate și asimilate cel mai ușor.

Observă că am spus enzime nutritive. Aceasta se aplică enzimelor din alimente. Celulele și țesuturile organismului au propriile enzime corespunzătoare care ajută și colaborează la funcția de digestie și asimilare a factorilor nutritivi din alimentele ingerate. În plus, în compoziția fiecărui compus chimic din organismul uman există o supraabundență de enzime. Oxigenul este preluat prin acțiunea enzimelor și apoi de sânge.

De exemplu, aerul pe care îl respirăm ajunge în plămâni sub forma unei combinații în proporții de aproximativ 20 la sută oxigen și 80 la sută azot. Aerul pe care îl expulzăm din plămâni este format în special din acid carbonic și dioxid de carbon. Ce se întâmplă cu azotul?

Iată ce se întâmplă când respirăm. În momentul în care aerul ajunge la alveolele pulmonare, acei mici ciorchini ca de struguri din interiorul plămânilor noștri, intră în acțiune două clase principale de enzime. Una dintre aceste clase cuprinde oxidazele, care separă oxigenul, în vreme ce clasa cealaltă de enzime, nitrazele, separă azotul din aer. Oxigenul ajunge în sânge sub acțiunea enzimelor și este apoi transportat în întregul organism, în vreme ce azotul, sub acțiunea enzimelor de „transport”, intră în organism unde este folosit pentru sinteza proteinelor.

Întregul nostru organism este compus din nenumărate enzime. Aceste enzime se găsesc în gură, în stomac și în intestine. Mai mult de zece dintre ele sunt implicate în digestia și asimilarea alimentelor pe care le ingerăm. Aceste enzime acționează în strânsă legătură cu enzimele care se găsesc în atomii și moleculele din alimente.

Alimentele gătitе

Ca regulă, nu va fi nici o nenorocire dacă ocazional vei mai consuma o cantitate mică de alimente gătitе, dar niciodată prăjite, dacă această cantitate de alimente gătitе nu este compensată de o cantitate suficient de mare de alimente crude. Trăim actualmente în Era Atomică și încetinirea organismului prin consumul unor cantități prea mari de alimente gătitе generează un conflict fizic și mental înlăuntrul nostru, ce constituie un handicap care ne blochează cursul lin al existenței.

Sucurile extrase din legume și fructe proaspete și crude constituie modul în care punem la dispoziția tuturor celulelor din organism factorii

nutritivi de care au nevoie, într-o formă care să fie cel mai rapid asimilabilă de către organism.

Trebuie să reținem că deși este adevărat că alimentele gătite și procesate întrețin viața, aceasta nu înseamnă că trebuie să aibă și forța de regenerare a atomilor care îi furnizează organismului nostru forța vitală. Dimpotrivă, consumul permanent de alimente gătite și procesate are drept urmare degenerarea progresivă a celulelor și țesuturilor.

Nu există nici un medicament în lume care să aprovizioneze fluxul sanguin cu „ceva”, într-o formă în care organismul să poată folosi acest „ceva” pentru permanenta reparație și regenerare a celulelor și țesuturilor sale.

Poți să mănânci cinci mese copioase pe zi și cu toate acestea organismul să fie privat de hrănire din cauza absenței, în alimentele ingerate, a factorilor nutritivi vitali și a tulburării echilibrului enzimatic.

Sucurile de fructe curăță organismul omenesc, însă fructele trebuie să fie coapte. Un măr pe zi ține într-adevăr medicul la distanță, cu condiția să mai mâncăm și alte alimente crude. Însă fructele, cu numai trei sau patru excepții, trebuie să nu fie consumate niciodată la aceeași masă cu alimentele bogate în amidon și zahăr. Într-o varietate suficient de mare, fructele îi furnizează organismului întreaga cantitate de carbohidrați și de zahăr de care acesta are nevoie.

Sucurile de legume sunt constructorii și regeneratorii organismului. Ele conțin toți aminoacizii, toate mineralele, sărurile, enzimele și toate vitaminele de care are nevoie organismul omenesc, cu condiția să fie proaspete și consumate în stare crudă, fără adausuri de conservanți și să fie extrase într-un mod adecvat din legume.

Asemenea celor mai valoroase lucruri din viață, partea vitală din legume — cea care concentrează cea mai mare valoare — este partea la care se ajunge cel mai greu, fiind ascunsă în fibre. De unde și necesitatea de a mesteca foarte bine toate alimentele crude. În ultimă instanță, alimentele crude reprezintă hrana destinată ființei omenești. Pe de altă parte, nu oricine își poate schimba obiceiul alimentar de o viață întreagă, de a consuma mai ales sau exclusiv alimente gătite și devitalizate, iar în locul lor să consume numai alimente crude. O asemenea schimbare bruscă poate să provoace tulburări pe care persoana respectivă să nu le poată înțelege dar care, cu toate acestea, să fie benefice. În aceste condiții, înțelept este să se ceară sfatul unei persoane cu experiență în reacțiile care pot rezulta de pe urma unei asemenea schimbări. La urma urmelor, este nevoie de o forță

mentală, dar și intestinală, redutabilă, pentru a face această schimbare și a o respecta, însă am descoperit că merită tot efortul.

În orice caz, sucurile proaspete din legume crude sunt necesare ca supliment pentru alimentația oricărei persoane, chiar și când nu este vorba despre o dietă anume și când individul mănâncă orice vrea și îi face plăcere.

Când omul adoptă sau se pretează la un regim alimentar neregulat, aceste sucuri sunt de o importanță vitală deoarece îi furnizează organismului factorii nutritivi și vitaminele vii care lipsesc din alimentele gătite și procesate.

Pe de altă parte, un regim alimentar format integral din alimente crude, fără să conțină și o cantitate suficient de mare de sucuri proaspete din legume crude, este la fel de deficitar. Motivul acestui deficit rezidă în faptul că un procentaj surprinzător de ridicat din atomii care constituie hrana bună pentru organism din alimentele crude este utilizat drept combustibil pentru a furniza energie organelor care realizează digestia și asimilarea alimentelor, proces care de obicei necesită 3, 4 sau 5 ore după fiecare masă. Acești atomi, deși furnizează o anumită hrană și organismului, sunt consumați în cea mai mare parte drept combustibil, doar un mic procent rămânând disponibil pentru regenerarea celulelor și țesuturilor.

Pe de altă parte, când bem sucuri proaspete din legume crude, situația este cu totul diferită, deoarece acestea sunt digerate și asimilate în decurs de 10 până la 15 minute de la ingestie și sunt utilizate aproape integral pentru hrănirea și regenerarea celulelor și țesuturilor, a glandelor și a organelor din corpul omului. În acest caz, rezultatul este evident, deoarece întregul proces de digestie și asimilare se realizează cu o viteză și o eficiență maxime, dar și cu un efort minim din partea aparatului digestiv.

Important este ca aceste sucuri proaspete să fie consumate zilnic, indiferent de maniera sau procesul prin care au fost extrase. Evident, cu cât sucul extras este mai complet, cu atât mai eficientă vor fi și acțiunile sale la nivelul organismului.

Primul meu suc de morcovi

Am făcut primele experimente răzuind morcovii pe orice ar fi putut să-i facă numai pulpă, apoi storcând pulpa într-o pânză pentru a obține sucul. După ce am descoperit miracolul utilizării acestui suc obținut atât de simplu, am încercat să transform morcovii în pulpă prin alte mijloace, până am reușit să-mi prepar o cantitate mai mare de suc în mai puțin timp și cu mai

puțin efort. Am descoperit curând că aceste sucuri fermentau și se stricau dacă nu erau consumate imediat, elementul timp fiind un factor hotărâtor.

În cele din urmă am descoperit un mijloc de tritura (măcina) legumele, obținând o pulpă la fel de fină ca piureul de mere. În acest fel, am reușit să deschid celulele din fibre și să eliberez atomii și moleculele. Pe urmă, storcând pulpa cu ajutorul unei prese hidraulice, am realizat o extracție aproape completă a sucului, iar calitatea acestuia a fost neîntrecută.

Bineînțeles, este un aparat costisitor. Pe de altă parte, nu te gândești la prețul implicat, ci la investiția pe care o faci în sănătatea ta și care se amortizează de la sine!

Tipul de extractor de sucuri centrifugal care a apărut pe piață în urmă cu câțiva ani a fost îmbunătățit în timp și se comercializează câteva modele foarte satisfăcătoare. Acest gen de aparate își au locul lor în extracția sucurilor, prin faptul că sunt adecvate pentru călătorii, precum și pentru utilizarea în apartamentele mici în care spațiul este limitat. Sucurile obținute cu acest gen de aparat au fost folosite de mulți oameni spre folosul lor. Trebuie să bem zilnic sucuri, indiferent de modul în care sunt extrase. Pe de altă parte, sucurile de cea mai bună calitate sunt cele mai ieftine pe termen lung și cele mai eficiente pentru hrănirea organismului.

Orice suc proaspăt din legume crude este mai bun decât să nu bei deloc.

Sucurile estrase prin metoda centrifugală trebuie să fie folosite imediat, deoarece dacă extracția sucului din fibre nu este completă, atât pe cât este posibil omenește și tehnic, oxidarea și încălzirea de pe urma frecării tind să strice sucul în scurt timp.

Din experiențele mele, am descoperit că sprayurile toxice sunt reținute de fibrele legumelor și nu sunt prezente în sucurile fără fibre.

Sucurile nu sunt alimente concentrate

Creatorul ne-a lăsat sucurile atât ca hrană, cât și ca medicament. Prin urmare, este cât se poate de natural să recurgem la alimente care satisfac amândouă aceste scopuri.

Este un nonsens să spui că sucurile sunt alimente concentrate. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Un aliment concentrat este un produs care a fost deshidratat, din care a fost eliminată apa. Pe de altă parte, sucurile sunt alimente foarte lichide, formate în cea mai mare parte din apă organică de cea mai bună calitate, cu atomi și molecule de un volum

aproape microscopic. Tocmai de acest volum microscopic sunt private celulele și țesuturile organismului!

În extracția sucurilor „complete”, este esențial ca fibrele să fie triturate (pulverizate) adecvat pentru ca elementele vitale să fie eliberate în lichid.

Cercetările autorului, un pionier al reducerii legumelor crude la forma lor lichidă, au demonstrat că fibrele trebuie să fie triturate (pulverizate) într-un mod adecvat. Sucul trebuie să fie stors apoi din pulpa care rezultă prin presiune hidraulică sau un echivalent al acesteia. Altfel, este posibil ca vitaminele, enzimele și întregul volum de elemente vitale din legume să nu se regăsească în suc.

În orice caz, când sunt extrase, sucurile din legume crude sunt asimilate foarte ușor de organismul uman. Deoarece sucurile sunt alimente organice sau vii, ele regenerează întregul organism cu rezultate surprinzător de rapide.

În nici un caz nu trebuie să consideri că sucurile proaspete din legume crude sunt alimente sau medicamente concentrate câtă vreme se află în starea lor naturală. De fapt, se numără printre cele mai puțin concentrate, dar cu toate acestea printre cele mai hrănitoare alimente.

Pentru a risipi aceste nonsensuri referitoare la presupusa calitate de alimente concentrate a sucurilor, gândește-te numai de câte ori sunt mai concentrate decât ele, următoarele alimente: fasolea soia și făina de soia sunt cu 870 la sută mai concentrate decât sucul de morcovi și cu 940 la sută mai concentrate decât sucul de țelină. Floricelele de porumb sunt cu 2100 la sută mai concentrate decât sucul de țelină. Zahărul alb este cu 4200 la sută mai concentrat decât sucul de morcovi și cu 4600 la sută mai concentrat decât sucul de țelină.

Când ne dăm seama cât de imensă poate să fie concentrația acestor produse pe care le folosim drept alimente în comparație cu concentrația sucurilor, începem să **realizăm cauzele ascunse ale acidității generate în organism ca urmare a consumului de produse din soia, de floricele de porumb, zahăr și altele asemenea.**

Dacă este necesar un fapt și mai convingător pentru risipirea afirmației false că din cauza „concentrației” (sau a oricărui alt motiv) sucurile sunt periculoase, compară sucul de morcovi cu laptele proaspăt de vacă. Constatăm astfel că în compoziția lor chimică, conținutul de apă al acestor două produse este aproape identic exprimat în volume. Conținutul **relativ** de apă

naturală reprezintă baza în funcție de care se stabilește concentrația unui produs.

Desigur, a compara laptele de vacă sub orice aspect cu suc de morcovi este ceva absolut paradoxal. Laptele de vacă este, probabil, alimentul care generează cea mai mare cantitate de mucus, din câte consumă omul. Conținutul de cazeină al laptelui de vacă este deosebit de ridicat, în jur de 300 la sută față de laptele de mamă. (Cazeina este un produs secundar al laptelui, folosit ca unul dintre cele mai adezive cleiuri pentru lipirea lemnului.) Acesta este unul dintre motivele pentru afecțiunile generate de mucus cu care se confruntă atât copiii, cât și adulții care au crescut consumând cantități crescute de lapte de vacă. Răcelile, secrețiile nazale, vegetațiile adenoide, tulburările bronhice sunt rezultate obișnuite ale prezenței în organism a mucusului, în vreme ce suc de morcovi este unul dintre cele mai bune ajutoare pentru eliminarea mucusului din organism.

Generarea în cantități prodigioase a mucusului în organismul uman ca urmare a consumului unor cantități importante de lapte de vacă nu se limitează la copii, ci apare și la adulți, la care este posibil ca efectele să fie mult mai dezastruoase, deoarece pe măsura înaintării în vârstă, reziliența omului se reduce corespunzător față de cea a generațiilor tinere.

În cazurile în care este necesar laptele, există un tip de lapte compatibil cu digestia umană din copilărie și până la senilitate și anume laptele crud de capră.

Laptele crud de capră nu generează formarea de mucus. În cazul în care, în timpul consumului de lapte apare o afecțiune legată de mucus, de regulă este vorba despre un consum anterior excesiv de amidon și zahăr, nu de lapte de capră. Acest lapte se va consuma crud și nu trebuie să fie încălzit peste 47,7 grade Celsius și nici pasteurizat.

Pentru sugari, nu există lapte mai bun decât laptele matern. Laptele crud de capră este pe locul doi. În el se poate adăuga suc proaspăt de morcovi cruși, cu efecte benefice. Vom discuta mai mult despre lapte în capitolele care urmează.

Trebuie să reținem în permanență că, în cazul consumului de sucuri proaspete din legume și fructe crude, calitatea acestora are o importanță deosebită în privința rezultatelor care se obțin.

În cazul în care suc este extras incomplet din legumele sau fructele respective, avem apă organică vitală, care este de asemenea benefică, dar puterea sucurilor este diminuată proporțional, din cauza absenței vitaminelor și enzimelor, care rămân în fibre și în pulpă.

Diversele componente și organe ale corpului omenesc, precum și fiecare parte care le alcătuiește, sunt formate din celule microscopice care conțin diverse elemente chimice pe care le-am enumerat deja. Aceste celule se uzează în permanență în cursul normal al vieții omului și trebuie să fie construite în continuu. Alimentele necesare pentru acest scop trebuie să fie vitale și trebuie să conțină o rezervă mare de minerale și săruri vitale și organice, necesare pentru menținerea organismului în cea mai bună stare de funcționare.

O dietă alimentară care constă exclusiv în alimente devitalizate se concretizează în mod inevitabil prin distrugerea acestor celule, creând condițiile pentru apariția îmbolnăvirilor.

Pentru evitarea unei astfel de situații, este necesar să îi furnizezi organismului din abundență factorii nutritivi vitali pentru hrănirea sa. Când se produce sau s-a produs distrugerea acestor celule, modul natural de a reveni la normal ar consta în curățirea profundă a organismului și în începerea unui proces de reconstrucție cu ajutorul sucurilor proaspete din legume crude.

S-a dovedit fără putință de tăgadă că suplimentarea meselor cu sucuri proaspete din legume și fructe crude constituie modul cel mai rapid și mai sigur de completare a rezervelor organismului cu factorii nutritivi care îi lipsesc. Materialul care urmează îți va fi folositor ca ghid în utilizarea sucurilor corespunzător extrase.

Cum ne protejăm împotriva pesticidelor și spray-urilor în această lume otrăvită

Există un lucru puțin cunoscut referitor la efectele pesticidelor asupra legumelor și fructelor și care ar trebui să se bucure de o largă publicitate în aceste vremuri.

Am reușit să determinăm că pesticidele și spray-urile pot să fie nocive pentru consumul de legume și fructe, fibrele acestor alimente fiind cele care adună aceste toxine. Enzimele, atomii și moleculele sunt alergice la ele.

Materialul care urmează îți va fi folositor ca ghid în utilizarea sucurilor corespunzător extrase. Fructele și legumele cresc în soluri devitalizate sau îngrășarea și fertilizarea lor cu composturi este deficitară în factori vitali.

Absența factorilor nutritivi din alimente va corespunde proporțiilor deficitului acestor factori nutritivi în soluri.

Mai mult de-atât, chiar și în cazul utilizării celor mai favorabile soluri, spray-urile și pesticidele folosite pătrund în plante și rădăcini, dar sunt

absorbite complet de fibrele plantelor și ale rădăcinilor. Plantele vor continua să crească și să se dezvolte, nu datorită acestor toxine, ci în ciuda lor. De ce? Pentru că enzimele, atomii și moleculele își vor continua activitatea fără întrerupere, în ciuda fibrelor saturate de otrăvuri.

Și atunci apare întrebarea: Cum se pot obține enzimele, atomii și moleculele din legume fără să se utilizeze și fibrele otrăvite? La urma urmelor, enzimele, atomii și moleculele sunt factorii nutritivi de care avem nevoie. Fibrele nu au, practic, nici o valoare nutritivă.

Răspunsul este simplu: atunci când legumele sunt triturate (pulverizate) corespunzător, celulele fibrelor se deschid și eliberează aceste elemente. Este important de notat că acești factori nutritivi sunt la fel de alergici la toxine cum este și uleiul alergic la apă. Prin urmare, își vor recâștiga Virtutea Virginității neamestecându-se cu fibrele triturate (pulverizate).

Storcând această pulpă triturată (pulverizată) printr-un material adecvat de strecurare, enzimele, atomii și moleculele din sucuri sunt extrase din fibrele și toxinele cu care aceste fibre sunt saturate.

Prin urmare, am descoperit răspunsul la modul în care poți evita să fii afectat de poluarea care a infestat produsele alimentare din întreaga lume.

Pe de altă parte, utilizarea trituratorului (care este dispozitivul care realizează pulverizarea legumelor) și a preseii hidraulice nu exclude utilizarea aparatelor centrifugale. Este cunoscut faptul că aparatele centrifugale nu pot să extragă INTEGRAL enzimele, atomii și moleculele, dar cu toate acestea, utilizarea unui filtru în aparatul de centrifugare împiedică fibrele să se amestece cu sucii extras. Și în acest fel se poate obține un suc care este lipsit de fibrele saturate cu otrăvuri.

Aparatul electrocasnic cunoscut sub numele de lichefiator sau blender nu este util pentru extragerea sucurilor. Prin funcționarea lor, aceste aparate taie fibrele oricât de fin se dorește, însă pulpa este în continuare prezentă în suc, în integralitatea ei.

În bucătărie, eu folosesc blenderul pentru prepararea sosurilor de salate, deserturi etc., scopuri pentru care sunt admirabil de adecvate.

În privința alegerii legumelor și altor alimente, mergem la cumpărături în piețele și magazinele care au marfa cea mai proaspătă și de cea mai bună calitate și la magazinele de hrană sănătoasă. Întotdeauna cumpărăm alimente de cea mai bună calitate. Calitatea nu are substitut, indiferent de preț și în cazul în care prețul este mai mare, acest lucru este acceptabil ca fiind atât mai sigur, cât și mai economic pe termen lung.

Mai mult de-atât, nu numai că vibrațiile din alimentele pe care le consumăm au fost ridicate la cel mai înalt nivel, ci și darurile pe care le primim sunt cu mult mai bogate decât am crezut că merităm. Și ți le transmit și ție.

Cât de mult suc poți bea ca să fii în siguranță?

Exact atât cât poți să bei, fără să te forțezi. Ca regulă generală, o jumătate de litru pe zi este volumul minim pentru care vor apărea rezultate vizibile și preferabil este să consumi de la un litru până la patru litri sau mai mult. Trebuie să ne fie limpede în minte că rezultatele apar cu atât mai rapid cu cât cantitatea de sucuri pe care o consumăm este mai mare.

Când au fost recomandate pentru prima dată sucurile, de la pupitrul de prelegeri, s-a sugerat să fie consumate în doze mici. Această recomandare s-a datorat, fără îndoială, faptului că nu exista nici un aparat pe piață, la vremea respectivă, care să extragă sucuri în cantități rezonabile. Cu un dispozitiv manual, era dificilă și laborioasă până și extragerea unei singure căni de suc. Dacă ar fi fost recomandate cantități mai mari de sucuri, cu siguranță că piața dispozitivelor manuale de extragere a sucurilor s-ar fi contractat, din cauza muncii manuale pe care o presupunea utilizarea lor. În zilele noastre, trituratorul și presa hidraulică sunt cele mai eficiente.

În extragerea sucurilor de legume sunt implicate o serie de principii clare. În primul rând, în privința eliberării elementelor minerale și chimice, a vitaminelor și hormonilor din celulele microscopice ale fibrelor legumelor și fructelor și în al doilea rând în privința colectării lor și a separării lor împreună cu sucul de fibre.

Dispozitivele manuale de extragere a sucurilor distrug numai parțial fibrele și din cauză că nu pot să le tritureze (pulverizeze), nu este posibil să se extragă din legume toți factorii nutritivi vitali. Triturarea (pulverizarea) este un principiu fundamental pentru obținerea acestor factori nutritivi vitali.

Cu toate acestea, aparatele centrifugale și altele sunt la fel de utile când calitatea supremă a sucurilor nu reprezintă un considerent de importanță fundamentală. Mai mult de-atât, aceste aparate nu presupun o investiție financiară mare, ca în cazul trituratorului și al presei hidraulice.

Principiul tipului centrifugal de extractor de sucuri presupune o placă ce se rotește cu o viteză foarte mare, pe care există o suprafață abrazivă foarte ascuțită care realizează răzuirea, dispusă pe fundul coșului aparatului. Mișcarea de rotație fiind extrem de rapidă, pulpa care este rasă de placa

abrazivă este aruncată de forța centrifugă pe pereții perforați ai coșului și astfel, sucul din pulpă este separat și colectat printr-o pâlnie.

Desigur, este de înțeles că fizic și mecanic este imposibil de extras în totalitate sucul prin mișcarea centrifugală, însă sucul obținut în acest fel este în general bun și nu trebuie păstrat prea mult înainte de a fi băut.

Indiferent care ar fi dezavantajele acestei metode de extracție, consumul acestor sucuri de legume are în continuare un efect benefic important. Apa naturală inherentă care există în aceste sucuri este, la urma urmelor, apă organică și, prin urmare, are o valoare deosebită. De asemenea, vitaminele și mineralele care se adună în suc sunt și ele benefice.

Când vorbim despre apă, primul gând se îndreaptă în mod natural spre apa pe care o luăm de la robinet sau de la un izvor, ori chiar la apa de ploaie. Puțini oameni se opresc să se întrebe dacă sau să conștientizeze că există și apă organică vitală, la fel cum există și apă anorganică. Dumnezeu a creat vegetația care să fie laboratorul în care să se transforme apa de ploaie și de izvor în atomii plini de viață ai apei organice. Nu numai că apa de la robinet este anorganică, dar din cauză că atomii care intră în compoziția ei sunt minerali, este și complet lipsită de principiul vital. Aproape toate orașele contaminatează apa cu clor și alte elemente anorganice, făcând-o cât se poate de nepotrivită pentru consumul uman sau animal. Apa din râuri și pâraie, precum și apa de izvor, este la fel de anorganică precum apa de ploaie.

Singura sursă din care se poate obține apă organică este reprezentată de vegetație — legumele și fructele și mai ales sucurile pe care le extragem din ele. Pe de altă parte însă, aceste sucuri trebuie să fie crude pentru a conține calitățile vitale organice și nu trebuie să fie fierte, procesate, conservate sau pasteurizate.

Dacă sucurile sunt fierte, procesate, conservate sau pasteurizate, toate enzimele sunt distruse și apoi atomii sunt transformați în atomi morți sau anorganici; aceasta se aplică atât apei — H_2O — cât și atomilor de minerale și altor elemente chimice care intră în compoziția acestor sucuri.

Pe de altă parte, transformarea legumelor în această masă lichidă sau semilichidă care este pulpa, fără eliminarea celulozei are de asemenea o valoare foarte redusă din punctul de vedere al sucurilor. Consumul sucurilor nu numai că îi permite organismului să asimileze toți factorii nutritivi vitali rapid și în scurt timp, ci îi facilitează această funcție fără să împovăreze organele digestive cu activitatea grea pe care ar presupune-o prezența în ele a pulpei — celulozei.

Consumul de sucuri extrase într-un mod adecvat îi permite organismului să le asimileze în zece până la cincisprezece minute. În schimb, prezența pulpei în așa-numitele legume lichide sau lichefiate ori sucuri care conțin în continuare pulpă, necesită ore întregi pentru realizarea digestiei.

Mai mult de-atât, consumul sucurilor din care nu a fost extrasă pulpa împovărează organismul mai mult decât consumul și masticarea normală a legumelor și fructelor propriu-zise crude, deoarece umectarea cu salivă și masticarea temeinică sunt esențiale pentru digestia completă a legumelor când sunt prezente și fibrele de celuloză. Acest lucru nu se petrece de obicei dacă fibrele rămân în continuare în pulpă sau cu alte cuvinte în legumele lichefiate; în vreme ce sucurile din care au fost îndepărtate fibrele — cauză, fără interferențe, toate particulele de factori nutritivi conținute de legume, punându-le la dispoziția organismului pentru asimilarea imediată și rapidă.

Sucurile de legume conțin toți factorii vitali, cu alte cuvinte toate vitaminele, mineralele și sărurile minerale vitale, organice, conținute de legume, cu condiția ca sucurile să fie extrase într-un mod adecvat, prin triturare sau radere, procedee care deschid fibrele din legume și reduc întreaga legumă la forma de pulpă, foarte fină, având consistența cremei de măr. Prin punerea acestei pulpe într-un filtru și stoarcerea ei hidraulică sau cu ajutorul unei prese similare — care nu trebuie să fie mai mare de dimensiunile care ar corespunde unei mese de bucătărie — sub acțiunea unei greutate de câteva tone, se obține un suc care, în comparație cu cel extras într-un mod ineficient, este la fel de diferit față de suc integral ca smântâna față de lapte.

Lucerna

LUCERNA este o plantă leguminoasă deosebit de valoroasă, bogată nu numai în principalele minerale și elemente chimice din constituția organismului omenesc, ci și în numeroase dintre microelementele pe care această plantă și le asigură din profunzimea solului, în care poate să ajungă la adâncimi între 90 de centimetri și 3 metri.

Fiind de o valoare deosebită, aș vrea să subliniez **calitatea**, **cantitatea** și **echilibrul** adecvat al calciului, magneziului, fosforului, **clorului**, sodiului, potasiului și siliciului conținute de lucernă.

În timp ce lucerna este larg folosită pentru furajarea **animalelor**, ea are și o imensă valoare pentru om, sub formă de suc, pentru **extragerea** căruia se folosesc numai frunzele, când poate fi obținută proaspătă. **Lucerna** mai este

cunoscută sub numele de iarbă de lucernă și în Anglia este cunoscută drept medicamentul purpuriu.

Deoarece lucerna se adaptează la condiții foarte variate de sol și climă, având o dezvoltare foarte bună chiar și pe solurile alcaline, nu există nici o scuză pentru omiterea cultivării ei în curți, deoarece este destul de dificil de obținut când locuiești la oraș.

Dacă nu poți găsi lucernă proaspătă, se pot folosi germini de semințe de lucernă, în diverse preparate. Semințele de lucernă germinează foarte ușor și sunt deosebit de benefice.

Sucul de lucernă

Vegetația transformă într-un mod miraculos și vitalizează substanțele lipsite de viață în celule și țesuturi vii.

Animalele pasc iarba, crudă, ca sursă de hrană. În acest fel includ în organismul lor un organism viu și îl transformă într-un organism viu și mai complex.

Pe de altă parte, vegetația, indiferent că este vorba despre legume, fructe, diverse plante sau iarbă, preia elementele anorganice din aer, apă și sol și se transformă în elemente organice vii. Ca să fiu mai exact, pentru ca vegetația să poată trăi, are nevoie de azot și dioxid de carbon din aer; de minerale, săruri minerale și alt azot din pământul în care crește și, desigur, mai are nevoie și de oxigen și de hidrogen din apă.

Cei mai puternici și mai vitali factori ai acestui proces de transformare sunt enzimele și influența dătătoare de viață a razelor soarelui, care generează clorofila.

Molecula de clorofilă este constituită dintr-o rețea de atomi de carbon, hidrogen, azot și oxigen dispuși în jurul unui singur atom de magneziu. Este interesant de comparat acest model cu acela al hemoglobinei din globulele noastre roșii, care are o rețea similară de elemente înșiruite în jurul unui atom de fier, în locul atomului de magneziu al clorofilei.

Cred că în această analogie rezidă unul dintre secretele valorii clorofilei pentru organismul omenesc. Vegetarienii adevărați — ale căror diete exclud cerealele și amidonul, dar cuprind o abundență de sucuri proaspete cu o proporție bună de sucuri verzi — sunt mai sănătoși, trăiesc mai mult și sunt mai scutiți de afecțiunile degenerative comparativ cu persoanele care consumă predominant alimente gătite și puține sau deloc sucuri proaspete de legume și fructe crude. Îmi face impresia că avem de aici o dovadă cât

se poate de concludentă cu privire la regimul alimentar care este corect și natural pentru omul sănătos.

Unul dintre alimentele cele mai bogate în clorofilă pe care le avem la dispoziție este lucerna. Este un aliment care, având în vedere toate aspectele implicate, ajută la creșterea atât a organismului animal, cât și a celui uman, conferindu-le sănătate, vitalitate și o bătrânețe plină de vigoare și asigurând o rezistență la infecții care este aproape fenomenală.

Sucul proaspăt de lucernă este prea tare și puternic pentru a fi consumat separat. Cel mai bine este să-l amesteci cu suc de morcovi, în această combinație beneficiile individuale ale fiecărui suc intensificându-se. Sucul de lucernă s-a dovedit a fi foarte util în majoritatea **afecțiunilor legate de artere și a disfuncțiilor legate de inimă**.

În general, cei care au studiat efectele gazelor intestinale, au fost de acord că la un număr surprinzător de mare de pacienți care suferă de probleme cardiace, afecțiunile nu sunt cauzate de disfuncționalități organice ale inimii. De fapt, în aceste cazuri, afecțiunile cardiace sunt provocate de acumularea la nivelul colonului a unor volume excesive de gaze, care presează pereții colonului de organele care au legătură cu inima. De regulă, câteva irigații de colon și clisme au dus frecvent la îndepărtarea afecțiunilor respective. Afecțiunile cardiace au dispărut până când următoarea acumulare de gaze a început să avertizeze din nou că nu inima, ci colonul are nevoie de o recondiționare temeinică.

În afara efectelor benefice în cazul afecțiunilor circulatorii și cardiace, clorofila este foarte utilă în alungarea problemelor și disconfortului respirator, mai ales cele localizate la nivelul sinusurilor și plămânilor. Acumularea de mucus este cauza ascunsă a infecțiilor și durerilor de sinusuri, ca și în cazul afecțiunilor bronhice, inclusiv pentru febra fânului.

Vegetarienii adevărați, care au eliminat din alimentație laptele de vacă, produsele făinoase, din cereale și toate produsele care conțin zahăr, nu sunt afectați de aceste tulburări de sănătate, mai ales dacă sunt învățați din fragedă copilărie să respingă și să evite aceste alimente. Nu este vorba sub nici o formă și în nici un fel de vreun fel de fanatism. Este vorba exclusiv de un lucru care ține de bunul simț și perfect natural, fapt dovedit fără îndoială din experiență.

Persoanele care au adoptat un asemenea program vegetarian ceva mai târziu în cursul vieții au reușit să se refacă în urma unor asemenea afecțiuni fără să fie necesară recurgerea la intervenții chirurgicale sau la medicamente.

La urma urmelor, infecțiile sinusurilor reprezintă opera prietenilor noștri de apărare, germenii, care încearcă să ne ajute, descompunând acumulările de mucus astfel încât să poată fi eliminate din organism. În loc să-i ajutăm curățind organismul de reziduuri cu ajutorul irigațiilor de colon și al clismelor, încercăm să „uscăm” mucusul și să „contractăm” membranele prin aplicații de adrenalină, epinefrină și alte medicamente. Chiar și medicamentele din categoria sulfamidelor, care actualmente sunt cunoscute ca fiind virulente și dăunătoare, sunt uneori folosite fără discernământ, fără considerație sau înțelegere a eventualelor traumatisme, leziuni sau pericole pe care le implică utilizarea lor.

Cele mai nocive rezultate apar mai ales atunci când reziduurilor conștând mai ales în aceste medicamente și în producțiile coloniilor de germeni, li se permite să rămână în părțile organismului care sunt „infectate” și în apropierea lor, în loc să fie eliminate cât mai curând cu putință.

Organismul nostru ne pune la dispoziție cele mai perfecte sisteme de evacuare și nu trebuie decât să le menținem în condiții bune de funcționare.

Plămânii trebuie să fie lipsiți de aer încărcat, fum de țigară etc.; pielea trebuie să fie activă, astfel încât porii să poată evacua toxinele aduse la nivelul ei de limfă; rinichii trebuie să aibă libertate de acțiune, fără să fie afectați de produșii de digestie ai alcoolilor și acidului uric; colonul trebuie să beneficieze de curățirea interioară pentru înlăturarea acumulărilor de reziduuri datând de 30, 40 și 50 de ani sau mai mult chiar.

Aceasta reprezintă numai o parte a programului. Celulele și țesuturile întregului organism trebuie să beneficieze de o hrană organică vie. Aceasta înseamnă că, măcar pentru o perioadă, trebuie să eliminăm cât mai mult posibil din acele alimente a căror energie vitală — al căror element de viață — a fost distrus sub acțiunea căldurii sau prin procesare. Poți să te lași îndrumat de cuprinsul cărții mele SUGESTII PENTRU DIETE & SALATE, care a primit nenumărate aprecieri din partea cititorilor care s-au bucurat de efecte benefice, punând în practică tocmai regulile foarte simple și meniurile pe care le poți găsi în ea.

La sucul de morcovi și lucernă poți să adaugi suc de salată verde pentru îmbogățirea combinației cu factori nutritivi de care are nevoie în special rădăcina firelor de păr. Consumul zilnic al acestei combinații — o jumătate de litru — poate să ajute la creșterea părului într-o măsură remarcabilă.

Sucul de sparanghel

Sparanghelul conține un alcaloid cunoscut sub denumirea de *Asparagină*, într-o proporție relativ mare. (Alcaloizii se găsesc în plantele vii.

Conțin principiul vital activ al plantei, fără de care aceasta nu poate să crească sau să rămână în viață.) Sparanghelul conține carbon, hidrogen, azot și oxigen.

În cazul în care sparanghelul este gătit sau conservat, se pierde valoarea acestui alcaloid, deoarece hidrogenul și oxigenul se disipă, iar sărurile naturale formate prin combinarea acestui alcaloid cu alte elemente se pierd pur și simplu sau valoarea lor este distrusă.

Sub formă de suc, sparanghelul s-a dovedit foarte eficient ca diuretic, mai ales în combinație cu suc de morcovi, deoarece este posibil să aibă un efect incomod de puternic asupra rinichilor, dacă este consumat separat.

Este un suc cu efecte benefice în cazul disfuncțiilor renale și al reglării tulburărilor glandulare generale. În cazurile de diabet și de anemie are de asemenea un efect benefic dacă este folosit în asociere cu sucuri care sunt recomandate special pentru aceste afecțiuni.

Pentru că acest suc ajută la descompunerea cristalelor de acid oxalic din rinichi și din sistemul muscular, este benefic pentru reumatism, nevrită etc. Reumatismul rezultă de pe urma produsului final al digestiei cărnii și produselor din carne, care generează cantități mari de uree.

Deoarece organismul uman nu poate să digere complet și să asimileze așa-numitele „proteine complexe”, cum ar fi carnea și produsele din carne, indigestia produsă de consumul unor cantități excesive din aceste alimente face ca partea cea mai mare a acidului uric astfel generat să fie absorbită în mușchi.

Consumul permanent de proteine din carne afectează fiziologia rinichilor și a altor organe excretoare, forțându-le până în punctul în care se elimină o cantitate din ce în ce mai mică de acid uric și o cantitate corespunzătoare, din ce în ce mai mare, este absorbită de mușchi. Rezultatul este dureros de cunoscut sub numele de reumatism.

Această afecțiune este și una dintre cauzele afecțiunilor prostatei, caz în care această combinație de sucuri, pe lângă amestecul de suc de morcovi, sfeclă și castraveți, s-a dovedit benefică.

Sucul de sfeclă

Este unul dintre cele mai valoroase sucuri care ajută la generarea de globule roșii și la tonifierea generală a sângelui. În special femeile au avut numai de câștigat de pe urma consumului zilnic al unei jumătăți de litru de suc de morcovi și sfeclă. În cadrul acestei combinații, proporțiile pot să meargă de la 90 până la 240 mililitri de suc de sfeclă, pentru care se

folosește și rădăcina și frunzele, într-o jumătate de litru de amestec cu suc de morcovi

Dacă se bea separat, în cantități mai mari de un pahar de vin o dată, suc de sfeclă poate să provoace o reacție de curățire care să dea senzații de amețeală ușoară și de vomă. Este posibil ca acesta să fie rezultatul efectului de curățire a ficatului și, ca urmare, este posibil să fie nu tocmai confortabil.

S-a constatat din experiență că cel mai bine este ca la început să se consume mai mult suc de morcovi și mai puțin suc de sfeclă, până când persoana poate să tolereze efectul de curățire — pe urmă, proporția de suc de sfeclă poate să fie mărită treptat. De regulă, se consideră că este suficient un pahar de 180 până la 250 de mililitri, de două ori pe zi.

Sucul de sfeclă s-a dovedit foarte benefic și pentru tulburările menstruale, mai ales în cazurile în care, în aceste perioade, se beau cantități reduse, nu mai mult de un pahar de vin o dată (să spunem 60 până la 90 mililitri) de două sau trei ori pe zi. În cursul menopauzei, această procedură s-a dovedit a fi cu mult mai benefică pe termen lung comparativ cu efectele degenerative ale medicamentelor sau hormonilor sintetici. La urma urmelor, orice medicament sau produs chimic sintetic anorganic nu poate să aibă mai mult de un efect temporar în privința calmării unor simptome; persoana care ia asemenea medicamente sau hormoni sintetici poate să ajungă în cele din urmă să sufere atunci când organismul și Natura se asociază în încercarea de eliminare a acestui material anorganic din organismul omului. Orice medicament care poate fi garantat că asigură calmarea sau vindecarea definitivă a unei afecțiuni a organismului, la fel de sigur va declanșa o altă afecțiune, și mai gravă, la un moment ulterior. Persoana care ia medicamente este cea care suferă pe termen lung, nu persoanele care îi fac publicitate sau le prescrie.

Toate acestea fiind spuse, Creatorul ne-a dotat cu mijloacele naturale prin care să ne asigurăm sănătatea, energia, vigoarea și vitalitatea. Tot Creatorul ne-a mai furnizat, într-o mai mare sau mai mică măsură, inteligența de care să ne folosim în căutarea cunoașterii. Dacă ne folosim inteligența, Creatorul ne zâmbește. Dacă nu o folosim, stă de-o parte cu o infinită răbdare și compasiune, întrebându-se de ce produsul ei a ieșit atât de prost.

Cu toate că în sfecla roșie fierul nu apare într-un procent ridicat, are o calitate care îl face o excelentă hrană pentru globulele roșii din sângele omului. Cea mai mare virtute a elementelor chimice din sfecla roșie este aceea că peste 50 la sută este reprezentat de sodiu, în timp ce conținutul de

calciu este de numai 5 la sută. Este o proporție foarte valoroasă pentru menținerea solubilității calciului, mai ales în condițiile în care, ca urmare a consumului de alimente gătit, calciului anorganic i s-a permis să se acumuleze și organism, formând depozite în vasele de sânge, ceea ce se concretizează prin întărirea pereților vasculari, ca de exemplu în cazul venelor varicoase, iar întărirea pereților arteriali și îngroșarea sângelui se materializează printr-o tensiune arterială ridicată și alte forme de tulburări ale activității cardiace.

Conținutul de potasiu, care este de 20 la sută asigură hrănirea generală pentru toate funcțiile fiziologice ale organismului omului, în vreme ce conținutul de 8 la sută de clor reprezintă un minunat agent de curățire pentru ficat, rinichi și vezica biliară, în același timp stimulând activitatea limfei la nivelul întregului organism.

Combinatia de suc de morcovi și de sfeclă roșie asigură, pe de o parte, un aport foarte bun de fosfor și sulf, precum și de potasiu și de elemente alcaline pe de altă parte, ceea ce, împreună cu un conținut ridicat de vitamina A completează ceea ce este, probabil, cel mai bun constructor natural al celulelor sângelui și mai ales al globulelor roșii.

Suc de morcovi, sfeclă roșie și cocos

Adăugând puțin lapte pur de cocos extras din carnea cocosului, la o combinație de suc de morcovi și sfeclă roșie, se obține un aliment care, în afara proprietăților sale de puternic regenerator al organismului, are calități și mai puternice de curățitor al rinichilor și vezicii urinare. Dacă este preparată într-un mod adecvat, această combinație conține din abundență elemente alcaline precum potasiu, sodiu, calciu, magneziu și fier și celelalte elemente, fosfor, sulf, siliciu și clor, în proporții mari și adecvate.

Suc de morcovi, sfeclă roșie și castraveți

Pietrele la vezica biliară, pietrele la rinichi și litiaza biliară și litiaza renală sunt rezultate naturale ale incapacității funcțiilor organismului de a elimina depozitele de calciu formate în urma consumului de alimente bogate în amidon și zahăr.

Vezica biliară este legată direct de ficat și de circulația sangvină prin intermediul unui canal biliar și a canalului hepatic. Toate alimentele pe care le consumăm sunt „descompuse” la nivelul tubului digestiv și elementele chimice și factorii nutritivi pe care îi conțin, sunt transportați de sânge la

ficat, pentru continuarea procesării și a descompunerii lor. Nici un produs din cereale sau făină concentrată nu poate să fie utilizat complet pentru reconstrucția celulelor și a țesuturilor, mai ales dacă a fost devitalizat sub acțiunea căldurii. Elementele și factorii nutritivi care intră în alcătuirea alimentelor consumate trebuie neapărat să treacă prin ficat; iar printre elementele chimice care ajung la ficat se numără și calciul. Aceste molecule de amidon nu sunt solubile în apă.

Întregul organism al omului are nevoie de calciu organic vital și acest calciu, singurul gen care ESTE solubil în apă, poate să fie obținut NUMAI din fructe și legume, precum și din sucurile lor, cu condiția să fie proaspăt preparate, din legume și fructe crude. În aceste condiții, calciul organic trece prin ficat și este complet asimilat în procesul fiziologic al glandelor și în procesul construirii celulelor și țesuturilor.

Calciul din toate formele concentrate de amidon și zahăr care au fost supuse preparării sub acțiunea căldurii, devine anorganic și nu este solubil în apă. Prin urmare, prezența sa în organism este percepută de acesta ca fiind străină și ca atare este dat la o parte cu fiecare ocazie din fluxul sanguin și cel limfatic. Primul loc convenabil în care poate să fie descărcat este canalul biliar, care duce calciul la vezica biliară. Următorul loc convenabil este ceea ce am putea numi vase de sânge înfundate, fie din abdomen, situație care se concretizează prin apariția tumorilor, fie de la nivelul anusului, situație care se concretizează prin apariția hemoroizilor. Iar atomii anorganici de calciu care se întâmplă să treacă de aceste locuri sfârșesc în rinichi.

Un număr redus de atomi de calciu, fie la nivelul vezicii biliare, fie la nivelul rinichilor, nu pot să producă traumatisme prea mari, însă odată cu continuarea consumului de pâine, cereale, prăjituri și alte produse făinoase, depozitele devin progresiv tot mai mari și se concretizează prin formarea de nisip sau de pietre la nivelul acestor organe.

S-a stabilit, din experiența îndelungată că eliminarea acestor depozite prin mijloace chirurgicale, este adeseori inutilă, cu excepția, probabil, a cazurilor celor mai extreme; însă chiar și așa, nu este sigur că nu s-ar putea obține rezultate mai bune ajutând Natura, Marele Tămăduitor, prin utilizarea inteligentă a mijloacelor naturale.

Un tratament cu suc de lămâie, în proporție de o lămâie la un pahar mare de apă caldă, de câteva ori pe zi, completat cu un pahar de combinație de suc de morcovi, sfeclă roșie și castravete, de trei ori pe zi, le-a fost

de ajutor multor persoane suferinde în dispariția atât a nisipului, cât și a pietrelor, uneori în decurs de câteva zile sau săptămâni.

Un exemplu perfect ar fi să îți împărtășesc experiența unui om de afaceri în vârstă de peste patruzeci de ani. Avea o poziție remarcabilă în lumea afacerilor, înscriind cu succes pe autostrada către realizarea unei mari averi mai multe lanțuri de magazine la nivel național, în Statele Unite și încă unul sau două în Marea Britanie. Suferea de dureri acute de peste douăzeci de ani. făcuse radiografii, cu și fără idoftaleină, care este un marker folosit pentru detectarea problemelor în ceea ce părea să fie regiunea vezicii biliare. Diagnosticul doctorului a fost confirmat de rezultatele testelor. Pacientul suferea de pietre la vezica biliară. Frica și aversiunea față de intervenția chirurgicală erau singurele lucruri care păstrau vezica biliară la locul ei.

Când i s-a spus mai apoi despre succesul TERAPIEI CU SUCURI, a citit una dintre edițiile anterioare ale acestei cărți și a solicitat ajutorul unei persoane competente și experimentate în acest tratament. I s-a explicat că, pentru a primi un tratament relativ rapid cu aceste sucuri, ar fi trebuit ca, pentru scurtă vreme, să se confrunte cu dureri mai puternice decât avusese până în acel moment. Aceste dureri puteau să dureze câteva minute sau poate chiar aproximativ o oră o dată, dar în cele din urmă aveau să dispară cu totul odată cu eliminarea calciului dizolvat. Pacientul a băut zece sau douăsprezece pahare cu sucul unei lămâi fiecare pe parcursul unei zile și aproximativ un litru și jumătate de suc de morcovi, sfeclă roșie și castraveți. În cea de-a doua zi, a avut într-adevăr spasme foarte puternice între 10 și 15 minute de fiecare dată. Până la sfârșitul săptămânii a sosit și criza și timp de aproximativ o jumătate de oră s-a zvârcolit pe podea în agonie; însă durerea a dispărut brusc la scurt timp după ce pietrele au părăsit vezica biliară și au provocat o reacție ca noroiul în urină. În seara aceea a fost alt om. A doua zi a făcut o călătorie lungă — de la New York la Washington și apoi mai departe în Canada — cu mine în mașină, simțindu-se cu 20 de ani mai tânăr și minunându-se de simplitatea miracolelor Naturii.

Iar acesta nu este un caz izolat. Mii de oameni din întreaga lume au mărturisit cu recunoștință beneficiile pe care le-au avut în urma consumului de sucuri proaspete din legume crude.

Combinatia de suc de morcovi, sfeclă roșie și castraveți ne pune la dispoziție una dintre cele mai bune soluții de curățire și vindecare pentru vezica biliară, ficat, rinichi, prostată și glandele sexuale.

Un alt aspect pe care trebuie să-l reții este acela că, atunci când consumăm carne, în organism apare o cantitate excesivă de acid uric, care s-ar părea că nu este eliminată complet de rinichi, astfel încât exercită un efect de forțare asupra acestor organe, cu efecte și asupra restului organismului. Această combinație de sucuri este, prin urmare, neprețuită sub acest aspect, ca ajutor pentru curățarea organismului. În același timp, s-a constatat că este recomandabil să se elimine din alimentație atât alimentele bogate în amidon și zahăr, cât și carnea, cel puțin pentru o vreme, pentru a-i oferi organismului posibilitatea de care are nevoie să se reacomodeze la starea de normalitate. Din momentul în care s-a restabilit starea de sănătate a organismului, desigur, ar trebui să știm din experiența proprie că pentru a-l devitaliza din nou, în cazul în care optăm pentru așa ceva, nu trebuie decât să începem din nou să consumăm alimente devitalizate. Este realmente o recompensă să constăți că mulți oameni nu simt nici o nevoie să revină la o stare de sănătate mediocră sau mai rea. Au trăit experiența că sănătatea, vigoarea, energia și vitalitatea merită din plin să fie păstrate și că nu este vorba de un sacrificiu să schimbe o alimentație pe care o considerau delicioasă, cu o alta despre care știu de-acum că este mai hrănitoare.

Pe de altă parte, alimentele hrănitoare sunt și pot să fie făcute mai delicioase, pur și simplu învățând cum să faci acest lucru. Citește cartea mea DIETE ȘI SALATE.

Sucul din muguri de varză de Bruxelles

Sucul din muguri de varză de Bruxelles, combinat cu sucul de morcovi, fasole verde și salată verde, îi furnizează organismului o combinație de elemente care ajută la întărirea și regenerarea funcției pancreatice de generare a insulinei. Pentru acest motiv, această combinație de sucuri s-a dovedit de o inestimabilă valoare în cazurile de diabet.

Pe de altă parte, a fost posibil ca acest efect benefic să fie obținut în condițiile în care au fost evitate complet toate alimentele bogate în amidon și zahăr și s-a recurs la irigații de colon și la clisme pentru curățirea reziduurilor din organism.

Sucul de varză

Ulcerele duodenale au răspuns aproape miraculos la consumul de suc de varză. Singurul neajuns este generarea frecventă de gaze. Pe de altă

parte, sucul de morcovi a fost folosit cu egal succes și **majoritatea** oamenilor l-a considerat mult mai gustos.

Sucul de varză are o serie de proprietăți minunate de curățire și reducătoare. Uneori, prezintă tendința de a provoca disconfort, **din cauza** formării gazelor la nivelul intestinelor. Aceste gaze sunt rezultatul faptului că materia aflată în putrefacție la nivelul intestinelor este descompusă de sucul de varză, care determină declanșarea unei reacții chimice în urma căreia este posibil să se genereze gaze. Această situație este perfect naturală — hidrogenul sulfurat, un gaz cu miros foarte neplăcut, fiind rezultatul acțiunii elementelor de curățire din suc care acționează și dizolvă reziduurile. Irigațiile de colon și clismele ajută atât la eliminarea gazului în exces, cât și a reziduurilor care le-au produs.

Cele mai valoroase proprietăți ale sucului de varză constau în conținutul ridicat de sulf și clor și în conținutul relativ redus de iod. Combinația dintre sulf și clor determină curățirea membranelor mucoase ale stomacului și tractului intestinal, însă acest lucru este valabil numai în situația în care sucul de varză este consumat în starea lui crudă, fără adaos de sare.

Atunci când apar gaze în exces sau alte tulburări în urma consumului de suc crud de varză, fie simplu, fie în combinație cu alte sucuri crude din legume, este posibil să fie vorba despre un indiciu al unei afecțiuni toxice anormale la nivelul tractului intestinal. În aceste cazuri s-a observat că este recomandabil, înaintea consumului unei cantități mari de suc, să se realizeze o curățire temeinică a intestinelor prin consumul de suc de morcovi sau de suc de morcovi și spanac, de trei ori pe zi, timp de două sau trei săptămâni și administrarea zilnică de clisme. S-a constatat că, din momentul în care intestinele au reușit să-l asimileze, sucul de varză s-a dovedit un curățitor redutabil, mai ales în cazurile de greutate adipoasă excesivă.

Când se adaugă suc crud de varză în sucul crud de morcovi, rezultă o sursă foarte bună de vitamina C și un material de curățire, util în special în cazurile de infecții ale gingiilor care se manifestă prin pioree. Dacă acest suc este fiert sau deshidratat sub acțiunea căldurii excesive, enzimele, vitaminele, mineralele și sărurile minerale sunt distruse. Cincizeci și cinci de kilograme de varză gătită sau conservată nu poate să asigure aceeași valoare organică vitală care este asimilată prin consumul unui sfert de litru de suc de varză crudă, preparat adecvat.

Sucul de varză a fost folosit cu o mare eficacitate pentru rezolvarea cazurilor de ulcer și a constipațiilor. Deoarece constipația, **de regulă**, este

principala cauză a erupțiilor cutanate, acestea au fost de asemenea eliminate, prin administrarea judicioasă a acestui suc.

Adăugarea de sare la varză sau în sucul ei nu numai că-i distruge valoarea, ci mai este și nocivă.

Sucul din morcovi cruzi

În funcție de starea sănătății persoanei respective, consumul de suc de morcovi cruzi poate să dureze pe termen nelimitat, în cantități rezonabile — de la jumătate de litru la trei sau patru litri pe zi. Are ca efect normalizarea întregului organism. Este cea mai bogată sursă de vitamine A, pe care organismul o poate asimila rapid și conține, de asemenea cantități importante din vitaminele B, C, D, E, G și K. De asemenea, ajută la stimularea poftei de mâncare și este un adjuvant în cazurile de indigestie.

Este un adjuvant important și pentru îmbunătățirea și întreținerea structurii osoase a dinților.

Mamele care alăptează ar trebui să consume cât mai mult suc de morcovi, preparat adecvat, pentru a-și îmbunătăți calitatea laptelui, deoarece este posibil ca, în anumite circumstanțe, o dietă formată din lapte de mamă să nu-i asigure copilului o hrănire vitală suficientă. Pe parcursul lunilor de sarcină, sucul din morcovi cruzi, consumat în cantități suficient de mari, tinde să reducă posibilitățile de apariție a sepsisului puerperal* la naștere.

O jumătate de litru de suc de morcovi consumat zilnic are o valoare mai mare pentru regenerarea organismului decât unsprezece kilograme de tablete de calciu.

Sucul de morcovi crud este un distrugător natural în cazul afecțiunilor ulcerose și canceroase. Este rezistent la infecții, acționând cel mai eficient în colaborare cu glandele suprarenale. Ajută la prevenirea infecțiilor ochilor și gâtului, precum și ale amigdalelor și sinusurilor, în general ale căilor și organelor respiratorii. De asemenea, protejează sistemul nervos central și este neegalat sub aspectul creșterii vigoriei și vitalității.

Afecțiunile intestinale și hepatice sunt provocate uneori de lipsa anumitor factori nutritivi care sunt conținuți însă de sucul de morcovi cruzi, extras adecvat. În aceste cazuri, când este posibil să se realizeze o curățire semnificativă a ficatului și se poate constata că materialul care îl colmata se

*Sepsisul puerperal poate să rezulte în urma febrei puerperale (din lat. puer, băiat), care se mai numește și febra leagănului. Sepsisul puerperal este o formă foarte gravă de septicemie, contractată de mamă puțin înainte sau puțin după naștere, după pierderea sarcinii sau în cazul unui avort. Dacă nu este tratat, poate să evolueze până la deces.

dizolvă. Adeseori, această curățire este atât de abundentă, încât tracturile intestinal și urinar nu sunt suficiente pentru a face față acestui flux crescut și, de o manieră perfect naturală, reziduurile trec în limfă, pentru eliminarea din organism prin porii pielii. Acest material prezintă o pigmentație distinct portocalie sau galbenă și când este eliminat din organism pe această cale, provoacă o colorație a pielii. De câte ori apare această colorare a pielii după consumul de sucuri de morcovi sau de alte legume, este un indiciu că ficatul beneficiază de o binemeritată curățire.

Nu sucul de morcovi propriu-zis și nici carotenul nu sunt substanțele care ies prin piele, deoarece această colorație a pielii se produce chiar dacă sucul este filtrat până în punctul în care este eliminat pigmentul colorat. Este la fel de imposibil ca pigmentul din morcovi să iasă prin piele, cum ar fi și pentru pigmentul din sfecla roșie să facă pielea roșie sau clorofila din legumele verzi să coloreze pielea în verde, din interior.

În orice caz, nu e mai bine să ai pielea ca mătasea, chiar și de o culoare virată ușor spre culoarea morcovilor, decât să ai un ten bolnăvicios care laolaltă cu pustulele și alte pete să facă publicitate stării necorespunzătoare de sănătate a organismului?

În loc să fii deranjat de culoarea pielii, care oricum va dispărea până la urmă, ar trebui să ne simțim recompensați cu faptul că, prin consumul acestor sucuri, a fost oprită sau împiedicată dezintegrarea ficatului.

Pe de altă parte, această colorație a pielii poate să fie cumva întârziată prin încetinirea procesului de curățire, prin schimbarea sau adăugarea unor alte sucuri în acela care provoacă o reacție de curățire atât de rapidă.

Lipsa odihnei, a somnului și munca în exces se pot concretiza de asemenea printr-o decolorare în anumite proporții a pielii.

Glandele endocrine, mai ales suprarenalele și glandele sexuale, au nevoie de factori nutritivi care se găsesc în sucul de morcovi cruzi. Uneori, și sterilitatea este înfrântă cu ajutorul acestui suc. Cauza sterilității a fost identificată în consumul continuu de alimente în care s-au distrus atomii și enzimele, prin gătit sau pasteurizat.

Pielea uscată, dermatita și alte afecțiuni ale pielii se datorează unei deficiențe în organism a unora dintre factorii nutritivi conținuți de sucul de morcovi. Este posibil ca tot aceasta să fie și cauza unor probleme de vedere, ca în cazul oftalmiei, a conjunctivitei etc.

Dacă este extras într-un mod adecvat din morcovi proaspeți, curați, de bună calitate, sucul de morcovi este foarte bogat în elementele alcaline sodiu și potasiu. De asemenea, mai conține și o cantitate semnificativă de

calciu, magneziu și fier, în timp ce elementele vitale cum sunt fosfor, sulf, siliciu și clor sunt în perfect echilibru cu elementele enumerate anterior în privința acțiunilor și reacțiilor lor în organismul omului.

Ca adjuvant în dizolvarea ulcerelor și a diferitelor tumori canceroase, sucul proaspăt de morcovi s-a dovedit a fi miracolul secolului. Pe de altă parte, s-a dovedit că este esențial ca sucul să fie extras corespunzător, iar din alimentația pacientului să fie eliminate cu desăvârșire orice urme de zahăr, amidon și făină concentrate, sub orice formă.

Una dintre cauzele cele mai insidioase ale ulcerelor și tumorilor canceroase au fost descoperite la pacienții care nutreau resentimente vechi, foarte adesea chiar din perioada copilăriei. Dacă aceste resentimente nu sunt rezolvate complet, pot să afecteze până și cele mai eficiente încercări de a-l ajuta pe pacient.

Uneori este posibil ca, după consumul unei cantități mari de suc de morcovi să apară o reacție sau un disconfort. Este o urmare cât se poate de naturală, fiind un indiciu că Natura a început curățenia în organism și că acest suc este cel mai necesar pentru realizarea acestui scop.

Să te pripești și să ajungi la concluzia că sucul nu este bun pentru tine dovedește o lipsă de înțelegere, deoarece în anumite limite, sucul de morcovi nu este altceva decât apă organică de cea mai bună calitate și constituie genul de aliment de care are nevoie organismul. Dacă sucul este proaspăt și a fost extras într-un mod corespunzător, atunci efectul său nu poate în nici un caz să fie altul decât furnizarea de enzime, atomi vitali și apă organică, de care celulele și țesuturile organismului au fost private și de care au cea mai mare nevoie.

Adăugarea unei mici cantități de lapte crud de capră sau de smântână crudă în sucul de morcovi îi conferă un gust oarecum exotic și adeseori servește la alungarea monotoniei în cazurile în care o reacție adversă sau o tulburare de orice fel ar părea să fie pe cale să ne dezguste de sucul simplu.

Este pertinent să remarc faptul că smântâna este pur și simplu o grăsime, în timp ce laptele este în mod evident un aliment proteic concentrat. Smântâna trece, în organism, printr-un proces digestiv cu totul diferit de cel prin care trece laptele; și în vreme ce smântâna duce și ea, într-o anumită măsură, la formarea de mucus, nu intră în aceeași categorie de alimente periculoase cu laptele.

Un lucru foarte bun pe care trebuie să ți-l amintești când ești doborât de oboseală, de extenuare sau de reacțiile organismului, este că probabil colonul e răspunzător pentru mult mai multe tulburări și disfuncționalități

din organismul tău decât cele menționate, luate la un loc. Din experiență am descoperit că este aproape imposibil ca un colon să se dezvolte normal și să funcționeze eficient când posesorul lui se hrănește în cea mai mare măsură sau exclusiv cu alimente gătite sau procesate. Prin urmare, pot afirma cu certitudine că este aproape imposibil să găsești prea multe colonuri perfecte.

Aceasta fiind situația, primul tău pas, dacă suferi de extenuare sau alte reacții ale organismului, este să faci o serie de irigații de colon, dacă este posibil, sau cel puțin mai multe clisme, până când cauza tulburărilor este adusă sub control. Pe urmă, sucurile proaspete din legume crude au o posibilitate mai bună de a-și realiza procesele fundamentale de regenerare. Cea mai bună hrană pentru colon este o combinație de suc de morcovi și spanac, a cărei formulă este prezentată în această carte.

Mulți oameni nu au nici cea mai vagă idee ce este colonul, cum arată sau unde este localizat în organism. Am reprodus o imagine a lui pentru, tocmai pentru că îl consider de o mare importanță. Această imagine a SCHEMEI TERAPIEI COLONULUI pe care am realizat-o și care măsoară aproximativ 43 x 55 centimetri este destinată să fie înrămată și pusă pe un perete în cabinet sau acasă. (În finalul acestei cărți vei afla detalii cu privire la această schemă.)

Reține un lucru important: cantitatea de sucuri de care are nevoie organismul este determinată de calitatea lor. De obicei, este necesară o cantitate mai mare de sucuri dacă sunt extrase centrifugal, pentru a obține rezultatele pe care le dau sucurile extrase cu ajutorul trituratorului (pulverizatorului) și al presei hidraulice.

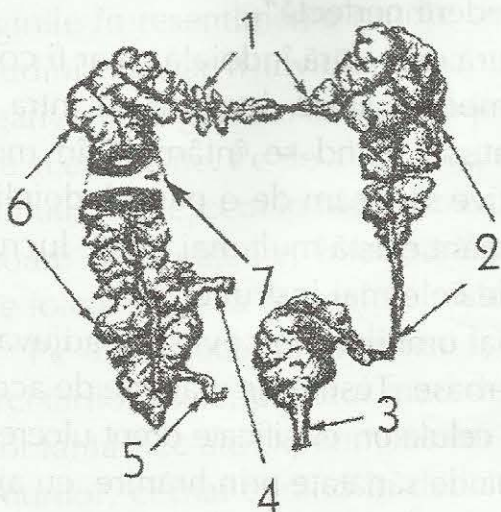
În toate împrejurările ai în vedere faptul că sucurile reprezintă cea mai bună hrană pe care ai putea să o ai și dacă vei continua să le bei tot restul vieții, ai toate șansele să trăiești o viață mai lungă și mai sănătoasă decât în cazul în care nu le-ai bea deloc.

Schema terapiei colonului

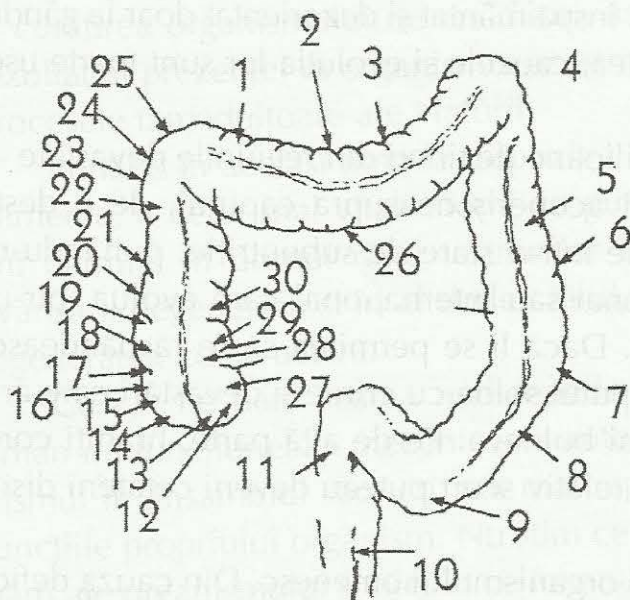
Sucul de morcovi este compus dintr-o combinație de factori nutritivi care hrănește întregul organism, ajutând la normalizarea greutății sale precum și a echilibrului chimic.

Sucul de morcovi hrănește în special aparatul optic, fapt evidențiat de mulți tineri care au depus cereri de înscriere pentru cursurile școlilor de pilotaj ale aviației și marinei, însă au fost respinși la primul examen medical din cauza unor defecte de vedere. Câteva săptămâni mai târziu, după ce au

Un colon bolnav



1. Colon transvers
2. Colon descendent
3. Anus
4. Intestinul subțire
5. Apendice
6. Colon ascendent
7. Secțiunea colonului ascendent – masele fecale sunt împietrite, fiind depuse de peste 20 de ani



Un intestin gros sănătos

Corespondențele posibile ale unor organe și ale unor boli pe suprafața intestinului gros

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Inima | 16. Guturai acut |
| 2. Plămâni și bronhii | 17. Guturai cronic |
| 3. Stomac | 18. Astm |
| 4. Pancreas | 19. Glande mamare |
| 5. Glande suprarenale | 20. Componente minerale |
| 6. Rinichi | 21. Tiroidă |
| 7. Glande sexuale | 22. Lipsa de calciu |
| 8. Testicule | 23. Glande paratiroide |
| 9. Vezica urinară | 24. Ficat |
| 10. Prostată | 25. Vezică biliară |
| 11. Organe sexuale masculine și feminine | 26. Tulburări ale ritmului cardiac |
| 12. Alimente nedigerate | 27. Sinusuri |
| 13. Hipofiză | 28. Canal auditiv |
| 14. Guturai alergic | 29. Urechi |
| 15. Timus | 30. Ochi |

consumat din abundență suc de morcovi în fiecare zi, au fost examinați din nou. Și au fost acceptați cu mențiunea „vedere perfectă”.

Dacă acest lucru s-ar întâmpla o singură dată, fără îndoială că ar fi considerat un fenomen. Dacă ar fi să se întâmple doar de două ori, ar intra în analele istoriei ca o coincidență. Însă atunci când se întâmplă în mod repetat, există cu siguranță suficiente motive să lăsăm de-o parte îndoielile și să ne dăm seama că în univers și pe pământ există mult mai multe lucruri decât ar putea să conceapă până și mințile cele mai instruite.

Nu mai puțin eficient este sucul crud al umililor morcovi și ca adjuvant în tratamentul ulcerului și tumorilor canceroase. Țesuturile vlăguite de aceste ravagii insidioase ale privării de hrană a celulelor, clasificate drept ulcere și tumori canceroase, au fost readuse la starea de sănătate prin hrănire, cu ajutorul sucului de morcovi ca principal element de hrănire administrat numai în cadrul unei diete atent selectate și pregătite de alimente crude.

Novicele este în general uimit, înspăimântat și dezorientat doar la gândul la aceste afecțiuni și cu toate acestea, cauzele și evoluția lor sunt foarte ușor de înțeles.

După războiul din Europa, milioane de tineri din regiunile devastate — orfani lipsiți de un cămin, de un acoperiș deasupra capului, de o destinație — au bătuit regiunile rurale într-o stare de subnutriție, punându-ne în fața spectrului unui ulcer național sau internațional care evolua într-un cancer cuprinzând întreaga lume. Dacă li se permitea să se răspândească necontrolați, activitățile lor s-ar fi putut solda cu crime și devastări care ar fi depășit până și imaginația cea mai bolnavă. Pe de altă parte, hrăniți corepunzător și instruiți, într-un timp relativ scurt puteau deveni cetățeni disciplinați și utili.

La fel stau lucrurile și în cazul organismului omenesc. Din cauza deficitului de atomi vii din alimentația oamenilor, mai ales în cursul actualei generații și a generațiilor imediat anterioare, celulele organismului, subnutrite și malnutrite, incapabile să funcționeze într-un mod adecvat și eficient, așa cum ar fi trebuit, se răzvrătesc și se dezorganizează. Nefiind complet moarte, aceste celule se dislocă din ancoraje (la figurat vorbind) și plutesc în derivă până când găsesc un loc din organismului omului, în care se pot grupa. Întregul organism suferind mai mult sau mai puțin de pe urma privării de atomi vitali, în organism există numeroase locuri a căror capacitate de protecție este redusă.

Nu trebuie să tragem concluzia de aici că ulcerale și tumorile canceroase rezultă numai de pe urma imperfecțiunilor fizice. După cum am

subliniat deja, este foarte posibil ca aceste afecțiuni și multe altele să-și aibă originile în resentimente nutrite de o viață întreagă, în stresul datorat unor atitudini cum ar fi invidia, frica, ura, îngrijorarea, frustrarea și alte poveri negative intangibile. Acestea sunt primele lucruri care trebuie să fie dizolvate și eliminate. Pe de altă parte, nu trebuie să trecem cu vederea faptul că malnutriția și eșecul în menținerea organismului în starea cea mai corespunzătoare de curățenie, interioară și exterioară, inclusiv curățenie mentală, este foarte sigur să reprezinte niște factori contributivi.

Pe baza acestei premise și a experienței rezultate de pe urma cercetărilor mele, punctul meu de vedere este că nu în domeniul speculațiilor fantastice ale experimentelor incontrolabile cu radiu stă cauza apariției tumorilor, ci mai curând în deficitul de atomi vitali din alimentele pe care le consumăm. Pe de altă parte, căutarea unui tratament, realizată cu mai multă inteligență, ne-ar duce la primele principii ale Dumnezeuirii și anume la curățirea organismului de reziduuri, astfel încât otrăvurile, care apar ca rezultat al prezenței în organism a acestor deșeuri, să nu mai interfereze cu procesele tămăduitoare ale Naturii.

Punând în același timp la dispoziția organismului, din abundență, prin alimente, a celor mai vitali atomi cu putință pentru regenerarea celulelor, am permite în primul rând țesuturilor să își asigure rezistența împotriva avansării degenerării și în al doilea rând, am face posibil să se continue cu regenerarea constructivă.

Cu cât ne dăm seama mai repede că nici un organ din organismul uman nu funcționează mecanic sau automat, fără să aibă legătură cu organismul în ansamblul său, cu atât mai repede vom fi capabili să controlăm funcțiile propriului organism. Nu știm ce fel de inteligență posedă diversele părți ale organismului și nici în ce fel anume operează; însă știm că o formă inerentă de inteligență încearcă să protejeze fiecare glandă, fiecare os, fiecare nerv și fiecare mușchi din corpul nostru, în ciuda a tot ceea ce face posesorul acestui corp, de obicei prin lipsă de cunoștințe, pentru a se distruge pe sine prin alimentele pe care le consumă.

Căutarea cauzelor oricărei îmbolnăviri probabil că ar trebui să ne ducă mai întâi la rafturile cu conserve alimentare din magazine; la morile de făină; la fabricile de zahăr, dulciuri și „băuturi răcoritoare” sintetice. Aici ar trebui să investigăm produsele care conțin atomii morți din care civilizația modernă a încercat să facă alimente și hrană pentru organismul omului. Nu putem să trăim și să fim morți în același timp și nici unui aliment nu îi este permis de către guvern să fie comercializat dacă nu a fost distrusă orice

urmă de viață din conserva respectivă, pentru că altfel s-ar strica. Nici o specialitate de pâine sau de cereale procesate nu ajung pe masa omului înainte să treacă prin cuptor, care distruge orice factor nutritiv viu care ar fi fost prezent. „Fortificarea” unei asemenea pâini nu înseamnă altceva decât să i se adauge și mai mulți atomi morți.

Analizând situația alimentelor din această perspectivă, este evident că indiferent dacă suntem capabili sau nu să trăim numai cu alimente crude pentru că este alegerea personală, pentru că ni se impune sau pentru că împrejurările ne obligă, consumul unei varietăți cât mai abundente de sucuri proaspete din legume și fructe crude este fundamental esențial. Este important să reții că sucurile din legume sunt constructorii organismului, în vreme ce sucurile din fructe sunt curățătorii organismului. Cele dintâi conțin o proporție mai mare de factori nutritivi proteici; cele de la urmă conțin un procentaj mai ridicat de factori nutritivi din categoria carbohidraților (glucidelor).

Este interesant pentru novici, dar probabil neprofitabil pentru fundațiile pentru cancer și altele asemenea, să-și dea seama că persoanele care trăiesc exclusiv cu alimente crude suplimentate cu o cantitate suficientă și variată de sucuri proaspete din legume și fructe crude, rareori suferă de cancer. Pe de altă parte, credința în alimentația cu legume crude și sucuri, manifestată de atât de mulți oameni care suferă de tumori canceroase, pare să reprezinte un indiciu foarte sigur că sucul de morcovi cruzi are o valoare indiscutabilă sub acest aspect.

Nouă, acest lucru ne indică o direcție de cercetări cu totul și cu totul neortodoxă, dar deosebit de eficientă, probabil și mult mai puțin costisitoare. Cercetările în această direcție, care se desfășoară deja cu succes de ani de zile de către persoanele care caută și folosesc ajutorul Naturii, pot fi deosebit de deconcertante pentru unii oameni de știință dar, fără îndoială, sunt deosebit de benefice pentru persoanele afectate de tumori canceroase.

Am constatat și sperăm că lumea în general va descoperi cât mai curând că o curățire temeinică a organismului cu ajutorul irigațiilor de colon și al clismelor, precum și consumul zilnic al unor cantități suficiente de mari de alimente crude și de sucuri proaspete din legume crude, ne vor permite să nu mai cunoaștem din experiențe personale ce înseamnă boala și suferința.

Moleculele din sucul de morcovi, asemenea moleculelor sanguine

Cu ajutorul super-microscoapelor de ultimă oră a fost **posibil** să se stabilească faptul că molecula de suc de morcovi este analogă **moleculei** de

sânge, un fapt cât se poate de interesant și de revelator. În acest context, chiar nu este de mirare că sucul de morcovi s-a dovedit atât de benefic.

Sucul de țelină

Valoarea cea mare a sucului de țelină rezidă în faptul că are în alcătuire un procent foarte ridicat de sodiu organic. Iar una dintre proprietățile chimice ale sodiului este să mențină calciul în soluție. Așa stau lucrurile în cazul organismului uman, după cum vom vedea imediat.

Țelina crudă conține sodiu vital de mai mult de patru ori comparativ cu calciul. Acest fapt o face unul dintre cele mai valoroase sucuri pentru persoanele care au consumat zahăr și amidon concentrat cea mai mare parte a vieții. Pâinea, biscuiții, prăjiturile, gogoșile, spaghetetele, orezul — de fapt toate alimentele și produsele alimentare care conțin făină — intră în categoria amidonului concentrat. Zahărul alb, brun și de toate felurile care a fost fabricat sau procesat și toate alimentele care conțin zahăr în orice cantitate (inclusiv bomboanele, „băuturile răcoritoare”, înghețata etc.) intră în modul cel mai clar în categoria carbohidraților concentrați.

Pe de altă parte, experiența ne-a indicat foarte limpede că aceste alimente sunt distructive; iar consumul lor permanent se concretizează printr-o deficiență nutrițională. Iar de aici rezultă un număr alarmant de afecțiuni.

Am constatat că acești carbohidrați concentrați sunt, fără îndoială, printre cele mai distructive dintre alimentele noastre „civilizate”. Procesele digestive ale omului nu au fost vreodată lăsate de Natură să fie obligate să convertească aceste așa-numite alimente în hrană pentru celulele și țesuturile organismului uman. Chiar și înaintea adolescenței, rezultatele consumului unor asemenea alimente sunt reprezentate de degenerarea organismului uman. Să consideri că un interval scurt de patruzeci sau șaiszeci de ani înseamnă deja bătrânețe înseamnă de-a dreptul o insultă la adresa Naturii și Creatorului. Este o rușine să recunoaștem că nu știm cum să ne trăim viața și că nici nu ne-am dat silința să învățăm primele principii de regenerare a propriului organism. Este mărturisirea faptului că ne băgăm singuri în mormânt mâncând și satisfăcându-ne poftetele.

În primul rând, calciul este unul dintre elementele esențiale din alimentația noastră; însă trebuie să fie consumat organic și să fie în atomi ORGANICI. Atunci când gătim sau procesăm în orice fel un aliment care conține calciu, ca în oricare dintre exemplele de alimente conținând carbohidrați de mai înainte, calciul este transformat automat în atomi ANORGANICI. În

această stare, calciul nu mai este solubil în apă și nu mai poate să asigure hrănirea celulelor organismului care au nevoie de regenerare. Mai mult de-atât, enzimele, distruse la temperaturi de peste 47,7 grade Celsius, transformă atomii în materie moartă. Rezultatul este că alimentele pur și simplu îmbăcșesc organismul, rezultând diverse afecțiuni, cum ar fi artrita, diabetul, afecțiunile coronariene (cardiace), varicele, hemoroizii, litiaza biliară și renală.

În al doilea rând, depozitele de calciu anorganic, fiind lipsite de viață, se măresc cumulativ în condițiile în care nu se întreprinde nimic pentru a debarasa organismul de ele. Pe de altă parte, în prezența sodiului organic și cu ajutorul altor elemente chimice și procese fiziologice pe care le voi descrie ulterior în această carte, aceste depozite pot să fie dislocate și menținute în faza de soluție până când sunt eliminate din organism. Aceste procese sunt discutate mult mai detaliat în această carte, la discuția despre artrită.

Sodiul joacă un rol foarte important în procesele fiziologice din organism. Unul dintre cele mai importante fiind întreținerea fluidității sângelui și a limfei și prevenirea concentrării lor. Pe de altă parte, singura formă de sodiu care este valoroasă, sub acest aspect, este sodiul vital ORGANIC care se poate obține din legumele și fructele proaspete.

Țelina este bogată în sare (sodiu)

Sarea „obișnuită” de masă este compusă din elemente chimice anorganice, insolubile. S-a stabilit că varicele, întărirea pereților arteriali și alte afecțiuni au la origine consumul excesiv al acestui tip de sare.

Sarea este necesară pentru generarea și acțiunile sucurilor digestive. În lipsa sării bune, digestia este practic imposibilă, însă această sare trebuie să fie complet solubilă în apă.

Toate celulele din organismul nostru sunt scăldate în permanență într-o soluție de apă salină și, dacă această soluție nu este întreținută la un nivel corespunzător, se instalează deshidratarea.

În fabricația sării de masă pentru comercializare se folosesc temperaturi extrem de ridicate, în jur de 815 grade Celsius, pentru solidificarea sării cu aditivi și modificatori care să îmbrace cristalele de sare și să facă grănulele de sare să curgă ușor în aproape orice condiții.

Această sare nu este complet solubilă în apă. Pentru depășirea acestui handicap, când trebuie să folosim sare, folosim sare de rocă, sarea pură, utilizată în purificatoarele de apă.

Sarea de rocă se obține din formațiunile de sare din pământ și nu este expusă la căldură. Am constatat că această sare este solubilă în apă și utilizarea ei, cu moderație, firește, este compatibilă și satisfăcătoare pentru organismul uman. Pentru a o putea folosi, o putem măcina până la granulația dorită, într-o râșniță de cafea, cum ar fi mărcile consacrate sau râșnițele similare care se pot găsi în magazinele de hrană sănătoasă.

Această sare de rocă este un catalizator natural, pe care enzimele din organismul uman îl pot face să fie utilizat în scopuri constructive.

În general, în sarea de rocă se găsesc următoarele elemente:

Clorură de sodiu: 90% - 95%

Sulfat de calciu 0,05% - 1%

Sulfat de magneziu 0,05% - 1%

Clorură de magneziu 0,05% - 1%

Conținutul de apă poate să fie de la 2% până la 6% și ocazional poate să mai conțină și urme de „materie insolubilă”.

Este posibil ca „sarea de masă obișnuită” să mai conțină și plus în afară de compușii menționați mai sus și alți compuși, în diferite procente:

Clorură de potasiu

Sulfat de sodiu

Sulfat de potasiu

Clorură de bariu

Bromură de magneziu

Clorură de stronțiu

Clorură de calciu

Majoritatea acestor elemente tind să inhibe dizolvarea sării în apă.

Am constatat că pe vreme calduroasă și uscată un pahar mare de suc de țelină proaspăt, băut dimineața și altul după-amiaza, între mese, te revigorează și te face să te simți foarte bine. Sucul de țelină are un efect de normalizare a temperaturii corpului, rezultatul fiind acela că te simți perfect confortabil, în timp ce persoanele din jurul tău sunt lac de transpirație și se chinuie din cauza disconfortului.

Sodiul este unul dintre elementele foarte importante pentru eliminarea dioxidului de carbon din organism. Lipsa de sodiu vital organic se concretizează prin tulburări bronhice și pulmonare, care sunt agravate de prezența unor materii străine în plămâni, cum ar fi fumul de țigară. O asemenea deficiență reprezintă una dintre cauzele îmbătrânirii premature, mai ales în cazul femeilor. De fapt, femeile care fumează îmbătrânesc cu aproximativ 15 ani pentru fiecare 5 ani în care fumează.

Nicotina este, într-o mare măsură, cauza a ceea ce numim „nervi întinși la maximum”. Fumatul în nici un caz nu calmează, ci agravează această stare. Recursul la tutun creează doar o stare temporară de bine mental, pe spezele unei degenerări mai ample sau mai reduse a țesuturilor, cu toate că, desigur, publicitatea spune exact contrarul, într-un mod mincinos. Fumul de tutun are un efect de inhibare a papilelor gustative.

Combinarea sucului de țelină cu alte sucuri este adeseori benefică și au fost folosite mai multe formule care au ajutat la eliminarea deficitelor și a altor afecțiuni ale organismului, cu rezultate aproape fenomenale. Când este combinat cu alte sucuri, proporția dintre elementele fiecărui suc luat în parte se schimbă, desigur, pentru a corespunde balanței elementelor similare din celelalte sucuri. În acest fel, avem o formulă cu totul diferită în cazul unei combinații de sucuri, decât am avea în cazul fiecărui suc luat separat. Și exact descoperirea efectelor acestor combinații și formule s-a dovedit a fi de un imens beneficiu pentru omenirea aflată în suferință, din leagăn până în sicriu.

În cazul unor afecțiuni nervoase rezultate de pe urma degenerării învelișului nervilor, consumul din abundență de suc de morcovi și suc de țelină a ajutat la revenirea nervilor la starea lor normală și, prin aceasta, la eliminarea afecțiunii.

Țelina are un conținut foarte bogat de magneziu și fier, combinație neprețuită ca hrană pentru elementele figurate ale sângelui. Numeroase afecțiuni ale sistemului nervos și sistemului circulator se datorează în principal elementelor chimice și sărurilor anorganice care sunt introduse în organism prin intermediul alimentelor și sedativelor devitalizate.

În cazul în care ne confruntăm cu un aport inadecvat de sulf, fier și calciu prin alimentație, ori în cazurile în care există un aport mult prea abundent de asemenea elemente chimice, dar sub forme anorganice devitalizate, este posibil să apară astmul, reumatism, hemoroizi și alte tulburări.

Proporțiile neechilibrate de sulf și fosfor din alimentație este posibil să genereze stări de iritabilitate mentală, neurastenii și chiar nebunie. De asemenea, numeroase afecțiuni care până în acest moment au fost atribuite acumulării excesive de acid uric în organism este posibil să fie produse, în realitate, de consumul de alimente prea bogate în acid fosforic și deficitare în sulf.

Combinația de sucuri de morcovi și țelină asigură un aport echilibrat al acestor minerale organice, într-o excelentă combinație, care combate tendințele de

producere a acestor maladii și ajută la revenirea organismului la starea normală de dinaintea apariției acestor afecțiuni.

Sucul de castraveți

Castraveții reprezintă, probabil, cel mai bun diuretic natural cunoscut omului, secretând și stimulând fluxul urinar. Pe de altă parte, mai au și alte proprietăți prețioase, ca de exemplu stimularea creșterii părului, datorită conținutului lor bogat de siliciu și sulf, mai ales în combinație cu suc de morcovi, salată verde și spanac. Conțin peste 40 la sută potasiu, 10 la sută sodiu, 19 la sută calciu, 20 la sută fosfor și 7 la sută clor.

Adăugarea de suc de castraveți în suc de morcovi are efecte foarte benefice în cazul afecțiunilor reumatice, care rezultă în urma retenției în organism a unei cantități excesive de acid uric. Adăugând în combinația aceasta și puțin suc de sfeclă roșie, se accelerează procesul general.

Conținutul bogat de potasiu al castraveților face ca acest suc să fie foarte valoros în afecțiuni cum ar fi hiper sau hipotensiunea arterială. La fel de util este și în afecțiunile dinților și gingiilor, cum ar fi pioreea.

Unghiile și părul au nevoie de combinația unică de elemente chimice pe care o furnizează suc de castraveți, care ajută la prevenirea crăpării unghiilor și a căderii părului.

Erupțiile cutanate de numeroase genuri au fost ameliorate prin consumul de suc de castraveți la care s-a mai adăugat și suc de morcovi și de salată verde. În unele cazuri, completarea cu puțin suc de lucernă a ajutat la accelerarea acțiunilor combinației.

Sucul de pădăie

Acest suc este unul dintre cele mai prețioase tonice. Este util pentru contracararea hiperacidității și pentru readucerea alcalinității organismului la un nivel normal. În vreme ce are un conținut foarte bogat de potasiu, calciu și sodiu, pădăia reprezintă sursa noastră cea mai bogată magneziu și fier.

Magneziul este esențial pentru a conferi soliditate scheletului și pentru prevenirea înmuierii oaselor. O cantitate suficientă de magneziu vital organic în perioada sarcinii va ajuta la prevenirea pierderii sau degenerării dinților și va conferi fermitate și tărie oaselor copilului.

Magneziul vital organic, într-o combinație adecvată cu calciul, fierul și sulf, este esențial pentru geneza anumitor ingrediente ale sângelui.

Această formă a magneziului are o mare putere de revitalizare și este un constituent (în calitate de constructor) al celulelor organismului, mai ales al celor care formează țesutul pulmonar și țesutul nervos.

Magneziul vital organic poate să fie asigurat numai din plante vii și proaspete, care trebuie să fie consumate în stare crudă și proaspete. Nu trebuie să confunzi această sursă de magneziu cu preparatele cu magneziu, deoarece mineralele anorganice afectează funcțiile normale ale organismului.

Toate preparatele chimice cu magneziu, indiferent dacă sunt sub formă de pulbere sau sub așa-numita formă lăptoasă, se concretizează prin formarea unor depozite de reziduuri anorganice la nivelul întregului organism. Deși este posibil să asigure, într-o măsură mai mare sau mai mică rezultatele imediate care le sunt atribuite, acestea sunt numai temporare. Efectele ulterioare ale formării unor depozite de materie anorganică la nivelul organismului pot să aibă repercusiuni în viitor, repercusiuni de o natură mai mult sau mai puțin devastatoare. Personal, prefer să merg pe urmele înțelepților, al căror principiu este mai bine să fii sigur decât să ajungi să-ți pară rău.

Magneziul organic vital, cum este cel obținut din suc proaspăt din legume crude este un element nutritiv de o valoare inestimabilă pentru organismul omului.

Sucul de pădărie crudă obținut atât din frunze cât și din rădăcină și combinat cu suc de morcovi și suc de frunze de napi ajută la vindecarea afecțiunilor coloanei vertebrale și ale altor afecțiuni osoase și de asemenea întărește dinții, ajutând astfel la prevenirea pioreei și a destrucțiilor dentare.

Sucul de andive

Andivele sunt legumele asemănătoare salatei verzi. Andivele sunt înrudite îndeaproape cu pădăria și compoziția lor chimică este mai mult sau mai puțin asemănătoare. Pe de altă parte, andivele conțin elementele chimice de care are în permanență nevoie aparatul optic.

Adăugând suc de andive în suc de morcovi, țelină și păstârnac, obținem un aliment foarte bun pentru nervii optici și pentru mușchii ochilor, obținându-se efecte uimitoare în corectarea defectelor oculare. O jumătate de litru până la un litru din această combinație de sucuri, zilnic, a dus frecvent la corectarea defectelor de vedere pe parcursul câtorva luni numai, ajungându-se până la recăpătarea vederii normale, ochelarii devenind inutili.

Unul dintre cele mai importante cazuri care mi-a ajuns în atenție a fost acela al unei femei care locuia în Virginia de Vest, la sud de Pittsburgh. Din cauza cataractei, a rămas complet fără vedere și aproape trei ani nu i s-a mai dat nici o speranță că va mai putea să vadă vreodată. A aflat că la Pittsburgh exista o fabrică foarte eficientă, care producea zilnic sucuri proaspete cu un triturator și o presă hidraulică de mare capacitate. Se zvonea să se produceau adevărate miracole cu ajutorul terapiei cu sucuri proaspete din legume și fructe crude și a decis să încerce și ea.

A respectat cu strictețe regimul de curățire necesar de irigații de colon și clisme, pentru a elimina toate reziduurile din organism; a consumat numai legume și fructe crude, fără amidon sau zahăr concentrat; a băut zilnic după cum urmează:

Jumătate de litru de suc de morcovi, țelină, păstârnac și andive,

Jumătate de litru de suc de morcovi,

Jumătate de litru de suc de morcovi, țelină, păstârnac și spanac,

Jumătate de litru de suc de morcovi și spanac.

Și-a recăpătat vederea suficient de bine, în decurs de mai puțin de un an, ca să poată citi ziarele și revistele fără ajutorul lupei!

Andivele reprezintă una dintre cele mai bogate surse de vitamina A din categoria legumelor verzi.

Sucurile combinate de morcovi, țelină și andive sunt cele mai utile în cazurile de astm și febra fânului, cu condiția să fie eliminate complet din alimentație cauzele acestor afecțiuni. Cauzele, bineînțeles, sunt reprezentate de obicei de consumul de lapte, amidon și zahăr concentrat.

În combinație cu țelină și păstârnac, andivele sunt foarte utile pentru în cazurile de anemie și de tulburări cardiace (când aceste tulburări nu sunt rezultatul acumulării de gaze în intestine) și ca tonic pentru sânge. combinația mai este, de asemenea, foarte benefică în bolile care afectează splina.

Sucul de andive, în aproape orice combinație, stimulează secreția de bilă și, prin urmare, este foarte bun atât pentru disfuncțiile hepatice, cât și pentru disfuncțiile vezicii biliare.

Sucul de fenicul

Există două varietăți de fenicul — varietatea comună, de grădină sau fenicul dulce, care este folosit mai ales drept condiment și pentru aromă și varietatea de Florența, cunoscută sub numele de Finocchio, folosită pe scară largă de italieni și de alte populații latine.

Prima varietate este clasificată în special ca plantă **erbacee** și nu este utilă pentru extragerea sucurilor, cu excepția cazului în care această operație se realizează sub supravegherea unui expert în **utilizarea plantelor**.

Varietatea de Florența în schimb, dă un suc excelent. **Planta** face parte din familia țelinei, însă sucul este cu mult mai dulce și mai **aromat** decât cel de țelină. De fapt, planta este cunoscută uneori și sub denumirea greșită de țelină-anason, dar se folosește mai frecvent denumirea **Finocchio**.

Sucul de fenicul este foarte valoros pentru întărirea sângelui și, prin urmare, are efecte deosebit de benefice în cazul tulburărilor menstruale. A fost folosit cu succes și individual, în acest scop, în combinație cu sucul de morcovi și sfeclă roșie.

Sucul de usturoi

Metaforic vorbind, usturoiul este oricum neplăcut, însă sucul de usturoi poate să provoace ostracizarea socială gravă a persoanei care îl consumă. Are efecte deosebit de benefice dacă ai forța mentală să depășești handicapurile sociale și tăria intestinală să înduri disconfortul general care însoțește curățirea mai rapidă sau mai lentă a organismului.

Usturoiul este bogat în uleiuri de muștar și acest fapt, împreună cu combinația de elemente de curățire care intră în compoziția lui, exercită un efect cât de poate de benefic asupra întregului organism al omului, de la stimularea apetitului și a secreției de sucuri gastrice și până la stimularea peristaltismului intestinal și a acțiunii diuretice.

Eterii conținuți de sucul de usturoi sunt atât de puternici și pătrunzători, încât ajută la dizolvarea acumulărilor de mucus din cavitățile sinuzale, din căile bronhice și din plămâni. Ajută la eliminarea otrăvurilor acumulate în organism prin porii pielii, într-atât încât ajungi să te întrebi dacă nu cumva mirosul pătrunzător este de preferat otrăvurilor latente care zac în organism.

Sucul de usturoi s-a dovedit foarte eficient în privința eliminării paraziților intestinali. Este foarte eficient în cazurile de dizenterie și dizenteria amoebică răspunde la fel de bine ca oricare alt tip. Pe de altă parte, paraziții și germenii, indiferent că este vorba despre amoeba sau oricare alt gen, nu pot să supraviețuiască în lipsa unei hrane adecvate.

Dacă organele excretoare sunt colmatate cu reziduuri aflate în putrefacție, natural că vor fi prezenți și germenii, cu milioanele, iar dacă se acumulează cantitativ și mai multe reziduuri, în urma ingestiei zilnice de carne, alte alimente anorganice și medicamente, acești germeni și **paraziți** sunt în elementul lor, se răspândesc și se înmulțesc. Situația este **extraordinară**

pentru germenii, însă **dăunătoare** pentru victimă. În aceste condiții, sucul de usturoi ajută la rezolvarea într-o mare măsură a acestei situații, însă pentru eliminarea cauzei trebuie să se meargă mult mai departe. S-a constatat astfel că este esențială curățirea intestinală prin intermediul irigațiilor de colon și al clismelor până când întreaga materie reziduală este eliminată complet. Pe urmă, dieta trebuie să fie astfel planificată încât alimentele să fie asimilate cât mai complet posibil, cu un pericol minim de retenție a reziduurilor în organism. Acest lucru s-a obținut cu succes prin administrarea unei cantități mari de sucuri proaspete de legume crude, în completarea unei diete echilibrate cu legume crude.

Extracția sucului de usturoi aproape că exclude utilizarea aceluiași aparat pentru alte sucuri, deoarece din momentul în care o folosești o dată, este aproape imposibil să alungi mirosul câteva zile și orice suc ai face după aceea cu aparatul respectiv, va căpăta mirosul și gustul de usturoi.

Sosul de hrean

Nu folosim sucul de hrean, deoarece uleiurile sale eterice sunt foarte puternice chiar și în condițiile în care această legumă este măcinată fin sau pulverizată. Efectul unei jumătăți de linguriță de hrean pulverizat va lăsa o amintire de neșters și va produce o reacție de dizolvare a mucusului din cavitățile sinuzale. După ce vei încerca să iei pulpa de hrean sub această formă, impresiile cu care vei rămâne și reacțiile îți vor lămurii fără îndoială de ce nu îl folosim sub formă de suc.

Pulpa de hrean fin pulverizată, amestecată imediat cu suc de lămâie și luată de două ori pe zi într-o doză de o linguriță între mese ajută foarte eficient la dizolvarea mucusului. Acest lucru este valabil nu numai la nivelul cavităților sinuzale, ci și pentru întregul organism și aceasta fără lezarea sub vreă formă a mucoaselor. Hreanul acționează în sensul dizolvării și curățirii mucusului anormal format și acumulat în organismul omului.

Am constatat că atunci când este folosit într-un mod judicios și amestecat numai cu suc de lămâie, pulpa de hrean nu irită rinichii, vezica urinară și nici mucoasele aparatului digestiv.

Pe lângă valoarea uleiurilor eterice care dizolvă mucusul, sosul de hrean este și un diuretic important, benefic mai ales în afecțiuni de genul hidropiziei.

Sosul de hrean trebuie să fie preparat proaspăt și nu mai trebuie folosit când este mai vechi de o săptămână. Trebuie păstrat la rece, într-o sticlă sau

un borcan de sticlă, deși eficacitatea sa crește dacă este lăsat să se încălzească la temperatura camerei înainte să fie administrat. Trebuie să fie umezit cu suc de lămâie din belșug.

Sosul de hrean, administrat potrivit recomandărilor, o jumătate de linguriță în cursul dimineții și o jumătate de linguriță în cursul după-amiezii, zi de zi, poate să provoace la început lăcrimare în exces, în funcție de cât de mult mucus s-a colectat în sinusuri și în alte puncte din organism. În afara sucului de lămâie cu care se amestecă, nu trebuie să fie diluat cu nimic altceva și trebuie să nu se consume nici un fel de lichid câteva minute după ingestia lui. Această procedură a fost folosită timp de câteva săptămâni sau chiar timp de câteva luni la rând la nevoie, până când sosul de hrean poate să fie administrat fără a provoca vreo senzație. Aceasta indică faptul că a fost dizolvat practic tot mucusul colectat în sinusuri. În orice afecțiune care implică colectarea de mucus în sinusuri, acest tratament s-a dovedit a fi un mijloc natural foarte eficient pentru a ajuta la eliminarea CAUZEI acestor neplăceri.

Ca regulă, cele mai satisfăcătoare rezultate se obțin atunci când amestecul este preparat din suc de la două sau trei lămâi la 125 grame de hrean pulverizat, obținându-se consistența unui sos gros.

Vezi secțiunea referitoare la **Sucul de ridichi**.

Sucul de anghinare

Această legumă, atunci când este pulverizată și presată într-un mod adecvat, poate să furnizeze un litru și jumătate de suc din doi litri de legume. anghinarea este plină de elemente chimice alcaline naturale, mai ales potasiu, care reprezintă peste 50 la sută din restul de elemente chimice minerale luate la un loc.

Anghinarea provine dintr-o specie de floarea-soarelui. Este tuberculul (o excrescență ca o umflătură sau nod) unei specii de floarea-soarelui care crește pe suprafețe întinse în Italia, unde este cunoscută sub numele de *Carciofo* ori *Archicioffo-Girasole*. Cuvântul *Girasole* a fost transformat într-un cuvânt anglicizat, *Jerusalem* — Ierusalim — la origine însemnând pur și simplu *floarea-soarelui*.

În stare crudă, această legumă conține o enzimă, *inulaza*, și o cantitate mare de inulină. Inulina este o substanță asemănătoare amidonului, inulaza transformând-o în levuloză. Prin urmare, este un tubercul pe care diabeticii

pot să îl consume fără grijă. Sucul său este foarte benefic și plăcut la gust, indiferent dacă este consumat ca atare sau combinat cu suc de morcovi.

Sucul de varză Kale*

Varza Kale are compoziție chimică aproximativ similară cu varza comună și poate să fie folosită în aceeași manieră. Vezi *Sucul de varză*.

Alge brune — Kelp

De-a lungul timpului, ploile au spălat unul după altul straturile de sol și celelalte materiale solide de pe uscat, din munți și de pe dealuri. Toate acestea au ajuns pe fundul mărilor, conferindu-i astfel cel mai fertil sol din lume.

Dacă aș consuma carne, aș alege peștele. Peștele hrănindu-se din mări și râuri, carnea sa conține în mod firesc mai multe elemente chimice — *minerale și microelemente* — decât orice alt fel de carne.

În ceea ce privește alimentele vegetale, algele reprezintă cel mai valoros supliment alimentar. Rădăcinile sale se află la adâncimi de 8 800 până la 9 200 de metri adâncime față de suprafața oceanului, tentaculele plutind până la suprafața acestuia unde, cu ajutorul enzimelor sale și al razelor soarelui, formează noduli și frunze.

Frunzele sunt cunoscute sub numele de salată de mare și *dulse*. Dulse este un important complement al meselor în Scoția, Irlanda și multe alte țări. În Statele Unite și Canada, dulse este larg folosită ca supliment alimentar sub formă de frunze uscate.

Algele marine cu frunzele mari sunt de obicei uscate, pisate sau măcinate și se folosesc sub formă de pulbere sau granule.

* Varza Kale sau *Brassica oleracea* este o legumă din familia verzei, de culoare verde închis, diferită de varza tradițională. Aceasta specie de varză a fost cea mai populară în timpul celui de Al Doilea Război Mondial, satisfăcând toate cerințele nutriționale de consum. Este considerată o specie ce se apropie cel mai mult de varza sălbatică în comparație cu celelalte forme cultivate. Este cultivată predominant în Europa de Nord și America. Această varză este ușor de cultivat și dăunătorii nu reușesc prea ușor să o distrugă, deoarece este foarte rezistentă. Datorită vitaminelor și altor substanțe nutritive vitale precum calciul, luteina, vitaminele A, C, K, E, fier, vitamina E, încetinește declinul performanței mentale care survine ca urmare a procesului de îmbătrânire. Mai conține și mangan, beta-caroten și vitamina C (n.tr.).

Orice varietate de algă marină este o sursă excelentă de iod organic, datorită mineralelor și micro-elementelor care nu sunt atât de ușor accesibile în formă organică din legumele cel mai larg consumate.

Combinăția de elemente din solul mineral, solul marin și apa de mare de pe fundul mărilor și oceanelor conține peste 59 dintre elementele chimice din natură. Prin urmare, se înțelege cât de mare este valoarea plantelor marine pentru programul nostru de alimentație.

Iată, în continuare, aceste 59 de elemente:

Actiniu	Cupru	Neptuniu	Scandiu
Aluminiu	Erbu	Azot	Siliciu
Argon	Hidrogen	Osmiu	Argint
Arsenic	Fluor	Oxigen	Sodiu
Bariu	Aur	Fosfor	Stronțiu
Bismut	Indiu	Platină	Sulf
Bor	Iod	Plutoniu	Tantal
Brom	Iridiu	Potasiu	Taliu
Calciu	Mercur	Radiu	Toriu
Carbon	Lantan	Reniu	Tuliu
Cesiu	Plumb	Rubidiu	Staniu
Ceriu	Litiu	Ruteniu	Uranu
Clor	Magneziu	Samariu	Ytriu
Crom	Mangan	Seleniu	Zinc
Cobalt	Fier	Zirconiu	

Folosind algele marine (kelp și dulce), cu moderație, ca supliment alimentar, putem fi cât se poate de siguri că îi asigurăm organismului nostru cel puțin o parte din oligoelementele atât de necesare pentru sănătatea noastră și pe care legumele și fructele nu ni le pot asigura.

Acasă am de obicei pe masă o solniță cu granule de kelp și o farfurie cu dulce, pe care le folosesc liber la salate și sucuri.

Adăugând puțin kelp la Combinăția de Potasiu (sucul de morcovi, țelină, păstârnac și spanac) îmi îmbogățesc beneficiile pe care le obțin de pe urma acestei combinații valoroase și constat că este foarte benefic, pentru sistemul glandular și mai ales pentru tiroidă.

Dulce și kelp se pot obține de la magazinul de hrană sănătoasă. Nu folosi în alimentație iod de la farmacie.

Sucul de praz

Sucul de praz este mai puțin aspru decât sucul de ceapă sau de usturoi. Informațiile referitoare la sucul de usturoi se aplică într-o mare măsură și pentru sucul de praz.

Sucul de salată verde

Sucul de salată verde are o serie întreagă de avantaje esențiale pentru organismul omului. Conține cantități importante de fier și magneziu. Fierul este cel mai activ macro-element din organismul omului și este necesar să fie înmprospătat mai frecvent decât oricare altul.

Depozitele de fier ale organismului sunt ficatul și splina, în care fierul este stocat în vederea satisfacerii oricărei cerințe bruște la care poate să fie supus organismul, ca de exemplu generarea rapidă de globule roșii în cazul unei hemoragii masive. Fierul este stocat în ficat și într-un scop special, în afara altora și anume furnizarea de elemente minerale pentru oricare parte a corpului s-ar afla într-o stare de necesitate, cum ar fi în cazul unei hemoragii; de asemenea, în eventualitate că alimentele consumate nu au un conținut suficient de ridicat din acest macro-element vital, în formă organică.

Stocarea fierului în splină are funcția unei baterii electrice, sângele fiind reîncărcat de splină cu electricitatea necesară pentru îndeplinirea normală a funcțiilor sale. Magneziul conținut de salata verde are o putere excepțională de revitalizare, mai ales la nivelul țesutului muscular, cerebral și nervos. Sărurile minerale organice vitale ale magneziului contribuie la geneza celulară, mai ales la nivelul sistemului nervos și al țesuturilor plămânilor. Contribuie, de asemenea, la menținerea fluidității normale a sângelui și la asigurarea altor funcții fără de care metabolismul nu ar putea să funcționeze normal.

Sărurile de magneziu neputând să acționeze eficient decât dacă este prezent și suficient calciu, combinația acestor elemente în salata verde o face un aliment de o valoare excepțională.

Combinat cu suc de morcovi, proprietățile sucului de salată verde sunt intensificate prin adăugarea de vitamina A din sucul de morcovi și, de asemenea, de sodiul din acesta, care ajută la menținerea calciului din sucul de salată verde într-o soluție cu concentrație constantă până este utilizat de organism.

Salata verde conține peste 38 la sută potasiu, 15 la sută **calciu**, peste 5 la sută fier și aproximativ 6 la sută magneziu.

Salata verde mai conține și peste 9 la sută fosfor, care este unul dintre constituenții principali ai creierului și un procent semnificativ de sulf, care este unul dintre ingredientele principale ale hemoglobinei din sânge, la nivelul căruia are un efect oxidant. Numeroase afecțiuni nervoase se datorează în principal acestor două elemente, sulful și fosforul, care ajung în organism sub forme anorganice, prin cereale și carne.

Împreună cu siliciul, din care salata verde conține mai mult de 8 la sută, sulful și fosforul sunt elemente chimice esențiale pentru întreținerea și dezvoltarea normală a pielii, tendoanelor și părului. Când se consumă cantități excesive din aceste elemente sub formă anorganică, respectiv din cereale și alimente devitalizate, rădăcina firului de păr nu beneficiază de o hrănire corespunzătoare, de unde și motivul pierderii părului.

Consumul zilnic al unei cantități cât mai mari de suc de morcovi, salată verde și spanac asigură hrănirea rădăcinii și nervilor firului de păr, prin aceasta stimulându-i creșterea. Sub acest aspect, tonicele pentru păr au în cel mai bun caz un efect redus, cu excepția faptului că impun masarea scalpului. Nu pot să hrănească rădăcina firului de păr și nu fac altceva decât să stimuleze funcționarea nervilor și a vaselor de sânge, prin aceasta venind în sprijinul hrănirii corespunzătoare a rădăcinii firului de păr prin intermediul fluxului sanguin.

O altă combinație eficientă de sucuri care ajută la creșterea părului și îi redă culoarea naturală este cea din morcovi, salată verde, ardei gras verde și lucernă proaspătă. (Vezi secțiunea anterioară referitoare la suc de lucernă.)

La extragerea sucului de salată verde în scopuri terapeutice, cel mai bine este să folosești frunzele de culoare verde închis, lăsându-le de-o parte pe cele din mijlocul salatei, care au rămas albe, pentru că cele închise la culoare sunt mai bogate în clorofilă și alte elemente chimice vitale importante, față de cele de culoare albă.

Sucul din frunze de salată verde s-a dovedit a fi o mare *binefacere* și o ușurare pentru persoanele care suferă de tuberculoză și tulburări gastrice. Este valoros de asemenea și ca diuretic.

Datorită conținutului său bogat de fier și alte elemente chimice vitale, sucul de salată verde a fost administrat sugarilor în combinație cu suc de morcovi, cu rezultate foarte satisfăcătoare, indiferent dacă erau hrăniți cu biberonul sau erau alăptați natural la sân.

Sucul de salată romană

Cu toate că face parte din familia salatei, salata romană are o compoziție chimică total diferită față de salata obișnuită. Își are originile în insula Kos din arhipelagul grecesc și în Marea Britanie este cunoscută drept salată Kos.

S-a constatat că sucul salatei romane, cu un adaos de kelp, are proprietăți care vin în ajutorul părții corticale a glandelor suprarenale în funcția de secreție a adrenalinei și pentru menținerea echilibrului organismului.

Valoarea sa deosebită rezidă în conținutul bogat în calciu, care este cu 60 la sută mai mare comparativ cu conținutul de potasiu. Aceasta îl face cel mai eficient suc pentru afecțiunile glandelor suprarenale. De exemplu, o persoană care suferă de boala lui Addison necesită un maximum de aport de sodiu organic vital, cu un procentaj relativ redus de potasiu, pentru compensarea deficitului de hormon cortico-suprarenal. Acest suc care are exact această proporție, este prin urmare esențial pentru nevoile unui asemenea pacient.

În tratamentul bolii lui Addison, am văzut rezultate remarcabile în cazul consumului zilnic al unei cantități mari de sucuri din legume în care prevala, mai mult sau mai puțin, această compoziție chimică. Dieta a fost respectată întocmai, cu eliminarea tuturor alimentelor cu amidon și zahăr concentrat, a cărnii de orice fel și a tuturor legumelor care au un conținut prea mare de potasiu în raport cu sodiul. Aceasta a dus la restrângerea varietății de legume și de sucuri la sfeclă roșie, țelină, salată verde, spanac și sfeclă mangold. Au mai intrat în categoria permisă și rodiile, căpșunile, tomatele și smochinele, mierea, migdalele și jirul.

La toate sucurile de mai înainte s-a adăugat suc de morcovi, cu efecte foarte benefice. În unele cazuri extreme, și puțin lapte de capră adăugat în sucul de morcovi s-a dovedit util.

Pe această bază, în asociere cu un program regulat de curățire a colonului prin irigații de colon și clisme, s-au obținut rezultate excelente.

Sucul din părțile verzi ale muștarului

Partea verde a plantei de muștar este foarte valoroasă adăugată în salate. Când se extrage sucul din partea verde a plantei de muștar, conținutul său bogat în ulei de muștar poate să fie iritant pentru tractul digestiv și pentru rinichi. Partea verde a plantei de muștar conține un procentaj ridicat

de acid oxalic. Prin urmare, nu ar trebui să fie consumată gătită. Citește capitolul dedicat acidului oxalic.

Cu toate că sucul din partea verde a plantei de muștar poate să provoace un anumit disconfort, o cantitate redusă, în combinație cu suc de morcovi, spanac și napi a fost folosită cu efecte foarte benefice, ajutând la dizolvarea hemoroizilor.

Ca și în cazul măcrișului, procentul de sulf și fosfor este foarte ridicat în partea verde a plantei de muștar și efectul lor asupra organismului omului este aproape identic cu cel al măcrișului. Vezi măcrișul.

Sucul de ceapă

Întrucâtva mai slabă decât usturoiul, cu o aromă mai puțin respingătoare, ceapa și sucul extras din ea, fără îndoială că întărește fizic într-o măsură remarcabilă, cu toate că în același timp te poate ostraciza în plan social.

Ceea ce am spus despre usturoi se aplică aproape similar pentru sucul de ceapă, reținând că mirosul respingător al usturoiului și al sucului său este ceva mai atenuat în cazul cepei și al sucului extras din ea.

Sucul de papaya

Deși papaya este în mod evident un fruct și nu o legumă, este pertinent să mă refer aici la ea, grație remarcabilelor sale calități terapeutice. Până de curând, acest fruct a fost practic necunoscut în emisfera nordică, fiind unul eminamente tropical. Având formă de pepene sau de bostan, la maturitate are diverse dimensiuni, mergând de la jumătate de kilogram până la 10 kilograme și mai mult.

Proprietatea specială care ne atrage atenția la el este sucul. Când este triturat (pulverizat) și stors, se descoperă că acest fruct conține un factor nutritiv numit papaină, care are aproape același efect digestiv ca și pepsina secretată în cadrul procesului digestiv la om. Mai conține și fibrină, un factor nutritiv rar întâlnit în afara organismului omului și al animalelor. Acest fruct se digeră foarte ușor sub acțiunea sucului gastric și pancreatic și este valoros în special sub aspectul coagulării sau formării cheagurilor de sânge, fie superficial, fie în interiorul vaselor sanguine.

Papaya verde, necoaptă, conține un procent mult mai ridicat de papaină decât fructul copt (această proprietate dispărând oarecum în procesul de coacere a fructului). Sucul de papaya verde a ajutat la corectarea

tulburărilor intestinale, inclusiv a afecțiunilor ulcerose și a altora, mai grave, într-un timp incredibil de scurt.

Am avut ocazia să văd adeseori pulpa zdrobită a acestui fruct, verde, cu coajă cu tot, aplicată ca o cataplasma pe răni deschise și a doua zi abia dacă se mai vedea o urmă de cicatrice. Am avut un deget strivit grav într-un aparat și aplicarea unei cataplasme asemănătoare a făcut degetul reutilizabil în două sau trei zile.

Sub formă de suc, atât fructul verde, cât și copt, este neîntrecut ca remediu în cazul majorității afecțiunilor organismului omului. Pe bună dreptate, Natura ne-a lăsat în acest fruct cele mai cuprinzătoare mijloace de prim-ajutor, atât intern, cât și extern.

Sucul de pătrunjel

Pătrunjelul este o plantă erbacee.

Sucul crud de pătrunjel este cel mai puternic dintre sucuri.

Nu se va administra niciodată în cantități mai mari de 30-60 grame dacă nu este amestecat cu o cantitate suficient de mare de suc de morcovi sau de alte legume crude, cum ar fi țelină, salată verde sau spanac și chiar și atunci trebuie să nu fie într-o proporție prea mare în raport cu volumul celorlalte sucuri.

Pătrunjelul crud are proprietăți esențiale pentru metabolismul oxigenului, în menținerea parametrilor fiziologici ai glandelor suprarenale și tiroidei. Elementele chimice prezente în compoziția pătrunjelului sunt astfel proporționate încât ajută la menținerea stării de sănătate a vaselor de sânge, mai ales a capilarelor și a arteriolelor. Este un aliment excelent pentru tractul genito-urinar, fiind de un mare ajutor în cazul litiazelor renale și biliare, a albuminuriei, nefritei și altor afecțiuni renale. A fost folosit cu rezultate bune și în cazul hidropiziei.

Este eficient de asemenea în cazul oricărei afecțiuni a ochilor și nervilor optici. Vederea slabă, ulcerările corneei, cataracte, conjunctivita, oftalmia în orice stadiu sau lentoarea pupilară, au fost toate tratate foarte eficient cu ajutorul sucului proaspăt de pătrunjel crud, în amestec cu suc de morcovi sau cu o combinație de suc de morcovi, țelină și andive.

Niciodată să nu consumi o cantitate prea mare de suc de pătrunjel, deoarece concentrația sa foarte ridicată se poate concretiza prin tulburări la nivelul sistemului nervos. Consumat în combinații adecvate cu alte sucuri este extrem de benefic.

Strict vorbind, pătrunjelul aparține clasei de plante **erbacee**; de aici și efectul său foarte puternic. Este utilizat foarte eficient pentru **stimularea** fluxului menstrual, mai ales în asociere cu sucul de sfeclă roșie sau cu o combinație de sfeclă roșie, morcovi și castraveți. Calmează și adeseori **alungă** definitiv crampele care apar ca urmare a neregularității ciclului menstrual, în condițiile consumului regulat al acestui suc și ale eliminării complete din alimentație a amidonului și zahărului concentrat.

Supă crudă de potasiu

Există numeroase legume bogate în potasiu, dintre care cele mai cunoscute sunt morcovii, țelina, păstârnacul și spanacul. Pentru a putea profita la maximum de aportul de potasiu, sucurile acestea trebuie să fie consumate proaspete, crude, nediluate, astfel încât organismul să poată absorbi și asimila potasiul complet, în forma sa naturală.

Mineralele și sărurile organice din această combinație de „supă” crudă de potasiu acoperă practic întregul spectru al necesităților organismului. Efectul lor în privința reducerii acidității stomacului a fost cu adevărat remarcabil. Probabil că nu există nici un aliment mai complet, din orice punct de vedere, pentru organismul omului, decât acesta.

Când bolnavul nu poate să asimileze alte alimente, s-a constatat că supa crudă de potasiu asigură de obicei o hrănire suficientă pentru însănătoșirea pacientului. În cazul convalescențelor, supa crudă de potasiu este de un ajutor neprețuit și este absolut surprinzător că acest aliment încă nu a fost adoptat în toate spitalele și sanatoriile, ca parte obișnuită a dietei zilnice.

Unora, potasiul nu li se pare la fel de acceptabil cum este sucul de morcovi simplu sau unele dintre celelalte combinații de sucuri. Însă trebuie să reținem că atunci când organismul este privat de atomi vitali din alimentele ingerate, care îi sunt absolut esențiali pentru regenerarea celulelor și țesuturilor sale, este deja depășit momentul în care problema gustului să mai aibă vreo greutate în privința alegerii sucurilor de care avem nevoie.

După cum am menționat anterior, în întreaga farmacologie nu există nici un medicament care să asigure organismului atomii organici vii, vitaminele și hormonii esențiali pentru regenerarea distrugerilor care rezultă de pe urma suferințelor și bolilor. Această hrană este asigurată cel mai simplu prin consumul de sucuri proaspete din legume crude.

Atomii care compun celulele și țesuturile organismului omului sunt elemente minerale și chimice. Glandele noastre, organele și, de fapt, fiecare particică a organismului reprezintă combinații ale unor asemenea atomi,

potrivit anumitor tipare specifice. Prin urmare, acesta este motivul pentru care putem stabili că anumite combinații de elemente chimice și minerale vitale din alimentele pe care le consumăm și mai ales din sucuri, pot să hrănească anumite părți ale organismului.

Sucul de păstârnac

Acest suc are un conținut de calciu foarte redus și un conținut și mai mic de sodiu, în schimb este foarte bogat în potasiu, fosfor, sulf, siliciu și clor. Datorită conținutului redus de calciu, valoarea alimentară de ansamblu a acestei legume nu este la fel de mare ca a unora dintre celelalte rădăcinoase, în schimb valoarea terapeutică a sucului extras din frunzele și rădăcina sa îl plasează pe primele locuri pe lista sucurilor cu efecte benefice.

Conținutul bogat de sulf și siliciu este cel mai util pentru persoanele care au unghii casante. Elementele chimice fluor și clor sunt deosebit de utile pentru plămâni și arborele bronhic. Astfel, acest suc este un aliment excelent pentru persoanele care suferă de tuberculoză și pneumonie și pentru cele care suferă de emfizem.

Conținutul bogat în potasiu este de o asemenea valoare, încât acest suc a fost folosit cu efecte foarte bune în tratarea tulburărilor mintale.

AVERTISMENT: cele menționate se aplică numai pentru păstârnacul de cultură. Varietatea sălbatică nu trebuie să fie folosită pentru extragerea sucului, deoarece conține unele ingrediente otrăvitoare.

Sucul de ardei gras (verde)

Acest suc conține din abundență siliciu, care este foarte necesar unghiilor și părului. Canalele lacrimale și glandele sebacee au de asemenea mult de câștigat de pe urma consumării acestui suc.

În combinație cu sucul de morcovi, în proporție de un sfert până la jumătate suc de ardei, este un adjuvant important pentru vindecarea petelor de pe piele, mai ales dacă se administrează concomitent și irigații de colon și clisme, cu destulă regularitate pentru îndepărtarea reziduurilor acumulate la nivelul colonului, în timp ce progresează și procesele de curățire a organismului.

Persoanele care sunt deranjate de gazele acumulate pe traseul intestinal și cele care suferă de colici sau de flatulență, au constatat o calmare semnificativă în urma consumului zilnic a unei jumătăți de litru din această

combinație. În plus, trebuie să se bea și o jumătate de litru de suc de morcovi și spanac pe zi. Desigur, aceste sucuri nu trebuie să fie administrate o singură dată. De fapt, se obțin rezultate mai bune chiar dacă această cantitate zilnică este consumată în ritm de un pahar la una, două, trei ore. Eu prefer să le beau înainte și între mese.

Sucul de cartofi

Cartofii cruzi conțin glucide naturale care pot fi ușor digerate și care, când sunt gătite, se transformă în amidon. Cartofii trebuie să fie excluși din dieta persoanelor care suferă de boli venerice și a celor care sunt afectate de tendințe afrodisiace. Combinația de carne și cartofi gătiți activează solanina, care este o otravă prezentă în cartofi (un alcaloid prezent în special în cartofii de culoare verzuie), și care are o afinitate deosebită pentru nervii care controlează organele sexuale; această substanță, împreună cu prezența cristalelor de acid uric care rezultă în urma consumului de carne, pot să provoace o iritație excesivă a acestor organe.

Pe de altă parte, sucul de cartofi cruzi s-a dovedit a fi foarte benefic pentru curățarea petelor de pe piele. Această acțiune se datorează conținutului ridicat de potasiu, sulf, fosfor și clor din cartofi. Pe de altă parte, aceste elemente chimice, sunt valoroase numai în cazul în care cartoful este crud, caz în care are în compoziție numai atomi organici vitali. Când este gătit, acești atomi organici vitali se transformă în atomi anorganici și, ca atare, au o valoare cel mult redusă, dacă nu chiar nulă pentru scopurile constructive.

Cartofii cruzi, cultivați în condiții organice sunt foarte gustoși, multor oameni făcându-le plăcere și constituind fără doar și poate un aliment bun.

Sucul de cartofi cruzi s-a dovedit a fi un curățitor foarte sănătos pentru întregul organism și cu efecte foarte benefice în combinație cu sucul de morcovi.

Sucul de cartofi cruzi, combinat cu cel de morcovi și țelină, este o adevărată binefacere pentru persoanele care suferă de tulburări gastrice, nervoase și musculare, cum ar fi guta și sciatica. În aceste cazuri, consumul zilnic al unei jumătăți de litru din această combinație, la care se mai adaugă o jumătate de litru de suc de morcovi, sfeclă roșie și castraveți, a vindecat adeseori complet aceste tulburări, într-un interval de timp surprinzător de scurt, cu condiția ca din alimentația persoanei respective să fie eliminată complet carnea, pasărea și peștele.

Unele victime ale emfizemului au fost ajutate foarte mult și chiar s-au vindecat în urma consumului de sucuri de morcovi, păstârnac și cartofi cruzi.

CARTOFII DULCI, din punct de vedere botanic, nu au nici un fel de legătură cu cartofii obișnuiți, „irlandezi”. Cartofii dulci conțin cu o treime mai mulți carbohidrați sub formă de glucide naturale, comparativ cu cartofii obișnuiți, de trei ori mai mult calciu, de două ori mai mult sodiu, mai mult de dublu siliciu și mai mult de patru ori clor.

Sucul extras din cartofii dulci are, prin urmare, un efect benefic general cu mult mai mare decât cel extras din cartofii obișnuiți. Trebuie să se acorde o mare atenție alegerii lor, deoarece dacă sunt loviți sau prezintă puncte stricate, care afectează rapid întregul tubercul, se depreciază cu mult mai repede decât cartofii obișnuiți, care rezistă la o manipulare neglijentă fără a avea de suferit.

Sucul de ridichi

Acest suc se extrage din frunze și rădăcini, însă trebuie ca întotdeauna să fie consumat în asociere cu alte sucuri, deoarece consumat singur dă reacții mult prea puternice. În amestec cu sucul de morcovi, elementele chimice combinate ajută la restabilirea tonusului membranelor mucoase ale organismului. Este folosit cel mai eficient la aproximativ o oră după consumul de sos de hrean, după cum am arătat în secțiunea dedicată acestuia. A avut ca efecte calmarea și vindecarea membranelor și curățirea organismului de mucusul pe care l-a dizolvat sosul de hrean. În același timp, a ajutat la regenerarea și refacerea membranelor mucoase care au revenit la starea lor normală.

Aproape o treime din conținutul natural al ridichilor este reprezentat de potasiu, în vreme ce în restul de două treimi, mai mult de o treime este reprezentată de sodiu. Conținutul de fier și magneziu este ridicat și s-a constatat că lor li se datorează proprietățile de vindecare și calmare a membranelor mucoase.

De obicei, în majoritatea cazurilor, nu este necesar să se recurgă la intervenții chirurgicale pentru îndepărtarea mucusului care poate să provoace tulburări la nivelul sinusurilor. În timp ce prin aceste intervenții chirurgicale se realizează îndepărtarea unei părți din mucusul acesta, efectele ulterioare pot să se dovedească, în cele din urmă, devastatoare. Pe de altă parte, sosul de hrean a adus în mod repetat beneficii de durată.

Formarea mucusului este rezultatul consumului unor cantități prea mari de lapte și de amidon concentrat, pâine și cereale în exces.

Sucul de rubarbă

Rubarba este, probabil, răspunzătoare pentru mai multe afecțiuni renale la copii decât oricare alt factor individual. Puține alte plante, dacă nu chiar nici una, au o concentrație atât de ridicată de acid oxalic, cum are rubarba. Când este gătită, acest acid se transformă într-un compus anorganic care, atunci când este consumat, provoacă depozitarea unor mari cantități de cristale de acid oxalic în organism.

Nenumărate cazuri de reumatism și de febră reumatică pot fi asociate cu ingestia de rubarbă gătită. Nici un exemplu nu poate fi mai viu decât cel care urmează, pentru a demonstra aberația pe care o reprezintă consumul acestui aliment, din cauza unui anumit beneficiu, fără să se acorde vreo atenție efectului dezastruos al celorlalte elemente chimice pe care le conține. Din cauza proprietăților sale presupus laxative, rubarba este folosită foarte mult în cazul copiilor, ca și al adulților. Deoarece rezultatele laxative nu devin evidente chiar imediat, nu se mai acordă nici un fel de atenție celui alt produs final — cristalele de acid oxalic, care se depun în organism. Deoarece aceste depozite nu provoacă iritații imediate și efectul lor se manifestă lent și insidios, consecințele sunt atribuite doar rareori, cauzei adevărate — consumul de rubarbă. Subiectul acidului oxalic este atât de important, încât m-am ocupat de el într-un capitol separat, care poartă chiar acest titlu.

De pe urma consumului de suc de rubarbă se pot obține anumite beneficii, cu condiția să fie consumat ocazional și numai în combinație cu alte sucuri, cum ar fi de morcovi, țelină sau cu sucuri de fructe și cu combinațiile lor. În această manieră, sucul de rubarbă poate să stimuleze activitatea peristaltică a intestinelor. Niciodată să nu îndulcești rubarba cu zahăr, folosește mierea.

Sucul de varză murată

Varza murată este o conservă care constă în varză tocată mărunț, pusă într-o saramură care conține multă sare. Murarea și fermentația care au loc sunt foarte nocive pentru membranele mucoase ale tractului digestiv și afectează negativ textura pielii, cu tendința de a o înăspri. Efectele stimulatoare asupra

organelor digestive sunt foarte dăunătoare, din cauza prezenței unei cantități atât de mari de sare anorganică.

Sucul de măcriș

Sucul măcrișului este excelent pentru a ajuta intestinele leneșe și în prolaps să își restabilească funcțiile normale, când sunt întreprinși și alți pași necesari, cum ar fi irigațiile de colon și clismele, pentru eliminarea reziduurilor acumulate la nivelul lor.

Această legumă este bogată în oxalat de potasiu, care este valoros pentru organismul omului numai în starea sa naturală crudă, negătuit. Nu trebuie să fie consumat niciodată în formă gătită.

Conține un procent deosebit de ridicat de fier și magneziu, de care sângele are permanentă nevoie și cantități mari din elementele chimice fosfor, sulf și siliciu, care favorizează curățirea organismului și sunt folosite de fiecare părticică din organism, din creștet și până în tălpi. Combinația acestor elemente chimice face ca acest suc să fie deosebit de valoros pentru asigurarea nutriției tuturor glandelor din organism.

Sucul de spanac

Spanacul este cel mai vital aliment pentru întregul tract digestiv, atât pentru partea sa alimentară (stomacul, duodenul și intestinul subțire) cât și pentru intestinul gros sau colonul și a fost recunoscut ca atare din timpuri imemorabile.

În spanacul crud, Creatorul i-a pus la dispoziție omului cel mai bun material organic pentru curățirea, reconstrucția și regenerarea tractului intestinal. Sucul proaspăt de spanac crud, consumat în cantitate de o jumătate de litru pe zi a rezolvat adeseori cele mai grave cazuri de constipație, în decurs de câteva zile sau săptămâni.

Din nefericire, utilizarea purgativelor pentru curățirea tractului intestinal se face fără a se înțelege cu exactitate ce anume se petrece în realitate. Toate purgativele sau laxativele de sinteză, chimice, anorganice acționează ca iritante, stimulând musculatura intestinelor să le expulzeze. Odată cu expulzarea acestui iritant, poate să fie expulzată și o parte din materiile acumulate la nivelul intestinelor. Este evident și s-a dovedit practic a fi o realitate, că obiceiul de a lua laxative impune folosirea unor iritanți din ce în ce mai puternici. Rezultatul nu este vindecarea constipației, ci o afecțiune cronică de inactivitate a țesuturilor locale, a mușchilor și nervilor.

Laxativele nu sunt decât niște iritanți și în ciuda faptului că îndepartează o parte din reziduuri, nu au cum să producă mai mult decât o degenerare progresivă a intestinelor.

Mai mult de-atât, asemenea metode de curățire a tractului intestinal sunt exclusiv temporare în efecte și nu asigură nici un fel de material pentru regenerarea și reconstrucția țesuturilor, mușchilor și nervilor slăbiți sau degenerați.

Este imperativ ca în urma expulzării limfatice a acizilor, toxinelor sau otrăvurilor, organismul să fie alimentat cu o soluție alcalină organică, așa cum ar fi sucurile naturale din fructe crude, care să prevină o inevitabilă priver de apă a organismului. De asemenea, dacă aportul alcalin nu este asigurat, intervine riscul repetării. Otrăvurile care rămân la nivelul tractului intestinal pot să fie reabsorbite, găsindu-și calea spre limfă și agravând din nou situația pe care persoana respectivă dorește să o rezolve.

Pe de altă parte, sucul extras din spanacul crud curăță eficient și ajută nu numai la vindecarea părții finale a intestinului, ci și a întregului tract intestinal.

Spanacul acționează prin mijloace naturale pentru a repara mai întâi deteriorările cele mai esențiale; persoanei respective poate să nu-i fie întotdeauna clar unde anume în organismul său progresează degenerarea. Uneori, rezultatele pot să nu fie evidente până la șase săptămâni sau două luni de la începerea consumului zilnic al acestui suc.

S-a constatat că întotdeauna este esențial, pe de altă parte, ca intestinele să fie curățate cel puțin o dată la douăzeci și patru de ore, cu toate că o stare de sănătate normală impune trei scaune pe zi. Colonul poate să fie curățat cu ajutorul irigațiilor de colon sau al clismelor, ori ambele, dacă este necesar zilnic. Pe termen lung, aceasta s-a dovedit a fi cea mai eficientă atitudine.

O altă caracteristică valoroasă a spanacului crud este efectul său asupra dinților și gingiilor în sensul prevenirii pioreei. Această afecțiune este o formă ușoară de scorbut și rezultă în urma unui deficit de elemente chimice în organism, elemente chimice care se regăsesc în special în sucule de morcovi și de spanac. Sângerarea gingiilor și degenerarea fibroidă a pulpei dentare a devenit un defect obișnuit, din cauza consumului permanent de cereale, zahăr rafinat și alte alimente care promovează carentele. Se mai datorează și unei carente de vitamina C.

S-a constatat că un ajutor permanent în cazul acestei afecțiuni constă în consumul de alimente naturale în stare crudă și, mai ales în consumul unor cantități mari de sucuri de morcovi și spanac.

Alte tulburări din organism, cum ar fi ulcerale duodenale și de alte genuri, anemia pernicioasă, convulsiile, degenerarea diversilor nervi, carențele în secreția glandelor suprarenale, a tiroidei, nevritele, artrita, abcesele și coșurile, durerile în regiunea gonadelor, umflarea membrelor, tendința de apariție spontană a hemoragiilor, pierderea vigoriei, durerile reumatice și de alte tipuri, afectarea funcționării inimii, hipo- și hipertensiunea arterială, tulburările oculare și durerile de cap, inclusiv cele cu caracter de migrenă, toate acestea sunt provocate în special de volumul cumulativ de reziduuri de la nivelul colonului. Aceasta se datorează carenței de elemente conținute în morcovi și spanacul crud. Cel mai rapid și mai eficient mod în care organismul poate să primească și să asimileze aceste elemente chimice este consumul zilnic a cel puțin jumătate de litru de sucuri proaspete de legume crude.

Spanacul, salata verde și măcrișul, împreună cu morcovii și ardeii verzi se numără printre legumele care asigură cel mai bun aport de vitamine C și E. Lipsa unei cantități suficiente de vitamina E în organism este un factor contributiv, răspunzător pentru pierderea sarcinilor, impotență și sterilitate la ambele sexe. Multe forme de paralizie sunt provocate de lipsa vitaminei E, care este răspunzătoare de absența generală a senzației de bine și de deteriorarea metabolismului.

Când se vorbește despre această plantă, în mintea oamenilor, spanacul este asociat în general cu eficacitatea sa ca laxativ. Cauza acestei eficiențe este conținutul bogat de acid oxalic al acestei legume. Acidul oxalic este un compus chimic foarte important, implicat în activitățile intestinelor, astfel încât merită să îi acordăm o atenție cu totul deosebită, drept pentru care am dedicat un întreg capitol subiectului acidul oxalic.

Spanacul nu trebuie consumat niciodată gătit, decât dacă ești foarte dornic să acumulezi cristale de acid oxalic în rinichi și să te confrunți după aceea cu dureri și tulburări renale. Sub formă gătită sau conservată, moleculele de acid oxalic devin anorganice ca urmare a expunerii la căldură excesivă și pot să ducă la formarea de cristale de acid oxalic în rinichi.

Acidul oxalic

Unul dintre misterele anatomiei umane este o funcție cunoscută sub numele de **mișcări peristaltice**. Aceste mișcări sau această activitate are loc

la nivelul canalului alimentar, la nivelul tubilor circulatori și generativi, precum și la nivelul canalelor de evacuare, sub forma unor valuri, care forțează materia prezentă la nivelul respectiv să avanseze pe traseu. Este vorba despre o serie de contracții și relaxări succesive ale musculaturii — o funcție care se realizează involuntar, sub aspectul controlului nostru și aparent este complet automată.

Pe de altă parte, eficiența activității peristaltice depinde la modul cel mai natural de tonusul și de o stare sănătoasă de vigoare a nervilor și musculaturii netede de la nivelul acestor canale alimentare.

Acidul oxalic organic este unul dintre cei mai importanți compuși chimici necesari pentru menținerea tonusului și pentru stimularea peristaltismului. Este absolut evident, desigur, că orice fel de mișcare ce se produce în interiorul organismului în sensul activității „involuntare” a unor organe este dependentă de viața celulelor și țesuturilor organelor respective. Viața este activă, magnetică; prin urmare, moartea și materia moartă presupune lipsa oricărei mișcări și acest lucru se aplică cert celulelor și țesuturilor din organismul omului.

Dacă organele importante care alcătuiesc componentele digestive și excretoare ale sistemului digestiv sau părți din componența acestora, sunt muribunde sau moarte, eficiența lor funcțională este afectată, ca să nu spun mai mult. Această situație nu poate să rezulte decât de pe urma absenței sau carenței de atomi vii în hrana destinată celulelor și țesuturilor respective. Hrană vie înseamnă hrana care conține atomi organici vii și enzime, și care înseamnă numai alimentele crude.

În capitolele anterioare m-am referit la problema importantă a atomilor organici versus atomii anorganici din alimente. Este imperios necesar să subliniez acest subiect în legătură cu acidul oxalic. Când alimentele se află în starea lor crudă, fie ca atare fie sub formă de suc, fiecare atom este vital, organic și plin de enzime. Prin urmare, acidul oxalic din legumele crude și din sucurile extrase din ele este organic și ca atare nu are doar efect benefice, ci este chiar esențial pentru realizarea proceselor fiziologice din organismul uman.

Pe de altă parte, în alimentele gătitе sau procesate, acidul oxalic este cât se poate de mort sau ANORGANIC și în consecință este atât periculos, cât și distructiv. Acidul oxalic se combină foarte ușor cu calciul. Dacă ambii sunt organici, rezultatul este o combinație constructivă, benefică, primul asigurând asimilarea la nivelul tubului digestiv a celui din urmă, stimulând în același timp activitatea peristaltică a intestinului.

Când acidul oxalic devine ANORGANIC prin prepararea sau procesarea alimentelor care îl conțin, formează un compus de blocare cu calciul, chiar combinându-se cu calciul ingerat cu alte alimente în cursul aceleiași mese și distrugând valoarea nutritivă a ambelor tipuri de calciu. Acest proces se concretizează printr-o carență gravă de calciu, ceea ce, după cum se știe, duce la descompunerea oaselor. Acesta este motivul pentru care nu consum niciodată spanac gătit sau conservat.

În ceea ce privește acidul oxalic, când se transformă în acid oxalic anorganic, prin gătitul sau procesarea alimentelor, duce adeseori la apariția cristalelor de acid oxalic anorganic la nivelul rinichilor.

Merită să observăm că mineralele din alimente — fierul, de exemplu — adeseori nu pot fi asimilate și utilizate complet dacă au devenit anorganice din cauză că alimentele care le conțin au fost gătite sau procesate și adeseori împiedică și utilizarea altor factori nutritivi prin acțiunea lor chimică sau de alt gen. Prin urmare, fierul din sucul proaspăt de spanac crud poate să fie utilizat 100 la sută, însă numai o cincime din acest fier — sau chiar mai puțin — ar fi utilizabil în cazul în care spanacul ar fi fiert.

Este bine să reții, prin urmare, că acidul oxalic organic fiind atât de vital pentru sănătatea omului, sucul proaspăt de spanac crud trebuie consumat zilnic ca supliment, pe lângă consumul legumelor crude incluse în salatele noastre zilnice.

Cea mai abundentă sursă de acid oxalic organic se găsește în spanacul proaspăt crud, în varză, frunzele de sfeclă roșie, napi și frunzele de muștar, în salata de mare, în alge și în măcriș.

Sucul de roșii

Acesta este, probabil, unul dintre sucurile cel mai larg folosite — din conserve. Sucul proaspăt de tomate crude are efecte cât se poate de benefice și are o reacție alcalină în cazul în care este digerat fără să fie prezent amidon sau zahăr concentrat; însă dacă aceste alimente sunt prezente sau sunt consumate la aceeași masă, reacția va fi în mod sigur acidă.

Tomatele au un conținut foarte ridicat de acid citric și malic și conțin, de asemenea, acid oxalic. Acești acizi sunt necesari și benefici în procesele metabolice, cu condiția să fie vitali și organici. Când tomatele sunt gătite sau conservate, acești acizi devin anorganici și, ca atare, sunt dăunători pentru organism, cu toate că efectul lor nociv este insidios și nu se manifestă

pe moment. Unele cazuri de litiază renală sau biliară sunt **rezultatul** consumului de tomate sau suc de tomate conservat, mai ales în **asociere** cu amidon și zahăr.

Sucul proaspăt de tomate crude este bogat în sodiu, calciu, **potasiu** și magneziu. Există nenumărate varietăți de tomate, din toate **putându-se** extrage suc cu efecte benefice pentru organism.

Sucul de fasole verde

Acest suc este benefic în special pentru diabetici. Diabetul este o afecțiune legată de dieta alimentară, care apare ca urmare a unui consum excesiv de amidon și zahăr concentrat și este agravată de consumul de carne.

S-a acceptat în mod categoric că injecțiile hipodermice cu insulină nu asigură o vindecare a acestei afecțiuni. Diabetul nu este o afecțiune ereditară. În schimb poate să fie provocată de obiceiul ereditar al consumului unor cantități excesive de carbohidrați concentrați. Alimentația sugarilor bazată pe produse făinoase, zahăr și cereale, anorganice, precum și pe laptele pasteurizat sau fiert este un factor contributiv la apariția diabetului, în special la copii și adolescenți, dar și la adulți.

Insulina este o substanță pe care o secretă pancreasul pentru a permite organismului să utilizeze într-un mod adecvat zahărul natural (nu cel de fabricație) drept combustibil pentru realizarea activităților sale. După cum am scos în evidență anterior, organismul nu poate să folosească în mod constructiv decât zahărul natural, organic, vital, pe care îl furnizează din abundență legumele și fructele. Nu poate să utilizeze, ca atare, nici amidonul, nici zahărul fabricat, ci trebuie să transforme aceste alimente în zahăr „primar”. Amidonul este un produs anorganic și zaharurile care rezultă în organism din transformarea lui sunt, de asemenea, anorganice. Elementele anorganice nu au viață sau vitalitate enzimatică. Prin urmare, pancreasul depune un efort excesiv pentru acest proces de conversie, obținând în schimb atomi fără viață, care nu au absolut nici un fel de calitate regenerativă sau constructivă. Aceasta se concretizează în afecțiunea cunoscută sub numele de diabet.

Faptul că la persoanele diabetice se acumulează cantități excesive de țesut adipos este rezultatul stimulului anorganic fals, insulina, care nu numai că nu arde reziduurile, ci practic ajută la acumularea lor.

S-a constatat că fasolea verde și varza de Bruxelles, transformate în suc, conțin elemente care îi furnizează organismului ingredientele **necesare** pentru

insulina naturală destinată contribuției pancreasului la procesele de digestie din organism.

În cazul diabeticului, întreaga eliminare a amidonului sau zahărului concentrat de orice natură, și administrarea unei combinații de sucuri de morcovi, salată verde, fasole verde și varză de Bruxelles în cantitate de aproximativ doi litri pe zi, în afara unei jumătăți de litru de suc de morcovi și spanac, dă rezultate satisfăcătoare și benefice. Desigur, s-a recurs în fiecare caz la irigații de colon și clisme, în mod regulat și în funcție de necesități.

Sucul de napi

Nici o altă legumă nu conține un procentaj atât de ridicat de calciu ca sucul din frunze de napi, calciul reprezentând peste jumătate din celelalte minerale și săruri la un loc.

Prin urmare, este un aliment cât se poate de bun pentru creșterea copiilor și pentru oricine prezintă o slăbire a oaselor, de orice formă sau natură, inclusiv a dinților. Prin combinarea sucului din frunze de napi cu suc de morcovi și păpădie, obținem cel mai eficient mod de a ajuta la întărirea dinților și a întregii structuri osoase a corpului. Conținutul de magneziu foarte ridicat al păpădiei, împreună cu calciul din frunzele de napi și cu elementele chimice din morcovi se combină, conferind structurii osoase duritate și rezistență.

Conținutul de potasiu este de asemenea foarte ridicat în frunzele de napi, ceea ce se concretizează prin calitatea sa puternic alcalină, în special în cazul în care este amestecat cu suc de țelină și morcovi. Prin urmare, este excelent pentru reducerea hiperacidității. Frunzele de napi mai conțin și cantități importante de sodiu și fier.

Carența de calciu, oricât li s-ar părea de ciudat novicilor, rezultă foarte frecvent în urma consumului de lapte de vacă pasteurizat. Desigur, consumul permanent de produse făinoase, din zahăr și cereale, se concretizează de asemenea printr-un deficit de calciu, cu toate că aceste alimente au un conținut foarte bogat de calciu, însă acest calciu este la fel de anorganic ca și cel folosit pentru obținerea cimentului.*

Celulele și țesuturile din organismul omului nu pot să folosească acest tip de atomi de calciu anorganic în scopuri constructive. De fapt, fluxul

* Citește mai multe informații pe acest subiect în cartea DIETE ȘI SALATE de N.W. Walker.

sanguin (ca urmare) trebuie să le dea la o parte din cale, **astfel încât** să nu îi afecteze activitățile și funcțiile.

La fel cum și noi dăm de-o parte lucrurile care ne **încurcă** propria noastră libertate de acțiune, și sângele dă la o parte mulți din **acești** atomi anorganici în capetele vaselor de sânge. Cum cele mai convenabile dintre acestea se află la nivelul rectului, aici se produce o acumulare treptată a acestui deșeu, până când să lărgesc suficient de mult pentru a deveni incomode, iar denumirea lor se schimbă în aceea de hemoroizi.

În condițiile în care mulți oameni includ în alimentația lor cotidiană cantități excesive de alimente anorganice, devitalizate, este cât se poate de natural să constatăm că aproape jumătate din ei suferă de hemoroizi și știu acest lucru, în vreme ce jumătatea cealaltă suferă de hemoroizi, dar fără să o știe.

Nu cunosc nici măcar un singur caz de hemoroizi la numeroșii adulți de toate vârstele care s-au abținut întreaga viață de la consumul acestor alimente. Pe de altă parte, am fost martorul unei procesiuni fără sfârșit de persoane ajunse victime ale încercărilor de vindecare a hemoroizilor cu ajutorul injecțiilor, coagulării electrice sau al intervențiilor chirurgicale.

Am avut un caz absolut tipic, care mi-a atras atenția. Este vorba despre un celebru avocat. Hemoroizii îi dădeau dureri foarte mari, îl deranjau și erau o sursă permanentă de jenă. Suferea într-o asemenea măsură, încât nu putea să meargă pe jos mai mult de câteva străzi fără să fie obligat să se oprească într-un loc mai retras și să-i împingă la loc.

Acest pacient băuse o varietate de sucuri de legume, zilnic, timp de mai multe luni, fără să spună cuiva care era principala lui problemă. Și-a modificat puțin dieta, continuând însă să mănânce friptură și cartofi, pâine, gogoși și alte alimente nocive, care aparent aveau cel mult un efect prea redus asupra afecțiunii sale.

Într-o zi a pus pariu cu patronul unui bar de sucuri, al cărui client fidel devenise, că nu exista nici un suc care să vindece hemoroizii. Patronul i-a cerut să bea un litru dintr-o combinație de suc de morcovi, spanac, napi și măcriș, de două ori pe zi și să țină un regim drastic numai cu legume și fructe crude și va vedea rezultatele.

În mai puțin de o lună, avocatul a venit la bar, jubilând și după ce fusese examinat cu toată atenția de medicul său, care îi confirmase că nu mai prezenta nici urmă măcar de hemoroizi.

Și acesta nu este un caz izolat. Această combinație de sucuri a ajutat nenumărați suferinzi când au recurs cu strictețe la alimentația și metodele naturale.

Sucul de măcriș

Acest suc este deosebit de bogat în sulf, care reprezintă peste o treime din elementele chimice minerale și din sărurile totale din măcriș. Aproximativ 45 la sută din elementele chimice din măcriș formează acizi, inclusiv sulf, fosfor și clor. Fiind un agent foarte puternic de curățire a intestinului, nu trebuie consumat separat, ci întotdeauna în amestec, de exemplu cu suc de morcovi și țelină.

Dintre elementele alcaline, predomină potasiul, reprezentând puțin peste 20 la sută; calciul reprezintă în jur de 18 la sută, sodiul 8 la sută, magneziul 5 la sută și fierul aproximativ o pătrime de procent.

O combinație de sucuri de morcovi și spanac cu puțin suc de salată verde, suc din frunze de napi și suc de măcriș, conține componentele esențiale pentru o regenerare normală a sângelui și mai ales pentru creșterea capacității acestuia de transportare a oxigenului. În cazurile de anemie, hipotensiune arterială și greutate corporală redusă, este o combinație alimentară excelentă.

Combinația de suc de morcovi, spanac, frunze de napi și măcriș are proprietăți care ajută la dizolvarea fibrinei coagulate în cazul hemoroizilor și al multor tipuri de tumori. Un litru din acest suc, consumat zilnic, concomitent cu eliminarea completă din alimentație a produselor bogate în amidon, zahăr și preferabil și a cărnii, s-a dovedit eficient în eliminarea acestor afecțiuni în decurs de o lună până la șase luni, de o manieră perfect naturală, cu condiția să nu existe nici o interferență chirurgicală, caz în care vindecarea poate să dureze mai mult. Citește secțiunea referitoare la sucul de napi, în care am aprofundat ceva mai mult subiectul hemoroizilor.

Sucul de măcriș este o prețioasă completare pentru sucurile de morcovi, păstârnac și cartofi, în combinații care le sunt benefice victimelor emfizemului. Prin aceasta, predominanța fosforului și a clorului s-a dovedit a avea efecte benefice.

Oh! Așadar ai răcit — așa crezi?

Ai respirația congestionată? Strănuți? Ai o senzație generală de „sfârșeală”?

Ani de-a rândul, cercetătorii au căutat și caută în continuare să găsească, să izoleze și să identifice un „germen” evanescent, evaziv, pe care să dea vina pentru răceala obișnuită.

Cândva pe la mijlocul anilor 1920, știința a ajuns pe manșetele ziarelor cu știrea „descoperirii” unui „germen” care era în mod sigur răspunzător de producerea răcelii comune, însă acesta era prea mic și prea evaziv pentru a putea fi prins și chiar pentru a fi vizibil chiar și prin intermediul celor mai puternice microscopice existente la data respectivă. Cu toate acestea, au „descoperit” un asemenea „germen”!?

În cadrul marșului spre progres în domeniul măririi imaginii materiei, microscopicele electronice au realizat pași atât de uriași, încât ceea ce este practic invizibil poate să fie mărit de mii chiar și de sute de mii de ori. Oamenii de știință mai cochetează încă cu gândul că pot să prindă „germenul” însă după știința mea și ca urmare a tuturor cercetărilor pe care am reușit să le realizez, nici un asemenea „germen” nu a fost văzut, prins sau încătușat încă.

Pe parcursul ultimilor ani — practic începând din 1946 — potrivit informațiilor pe care le am din Anglia, o serie de „oameni de știință”, sub patronajul în valoare de 150 000 de dolari anual al „Consiliului de Cercetări Medicale” al Guvernului britanic, au fost la vânatoare — și doar știi că britanicii sunt cunoscuți pentru pasiunea vânătorii! — un MICROB AL RĂCELII, un GERMEN sau un VIRUS pe care să-l facă vinovat sau căruia să-i pună în seamă răspunderea pentru începutul sau debutul RĂCELII OBIȘNUITE.

Deocamdată, potrivit tuturor relatărilor, nu au fost capabili, nici după atâția ani, să găsească, să prindă, să încătușeze sau să „creeze” unul. Sigur, au reușit să identifice aproximativ 100 de germeni diferiți, virusuri sau bacterii, însă nici unul dintre ei nu a reușit să declanșeze o răceală. Toți se hrăneau cu mucusul răcelii obișnuite, acesta fiind tocmai scopul în care au fost creați, și anume să dizolve, să descompună și să elimine acumulările de mucus care se manifestă în cazul răcelilor obișnuite.

După cum înțeleg eu situația, „oamenii de știință” britanici au la dispoziție un gen de spital pentru cercetări, în care nu numai că-i invită pe oameni să vină și să se interneze pentru aproximativ zece zile, fără plată, cu toate mesele și celelalte incluse, ci acestor pacienți li se și plătește o sumă, ceva de genul cinci șilingi pe zi, pentru a se supune încercărilor cercetătorilor de a descoperi un germen sau virus care să-i ÎMBOLNĂVEASCĂ de răceală. A devenit un fel de modă ca circa treizeci de persoane la o tură să

meargă acolo o dată sau de două ori pe an să-și facă o vacanță gratuită, pentru care mai sunt și plătiți.

Înțeleg că deocamdată doar o mână de oameni, pe parcursul ultimilor câțiva ani, au reușit să facă o răceală, însă germenul sau virusul care se presupune că ar fi produs-o nu a fost descoperit.

Pe bună dreptate, nu există nici un germen care să facă pe cineva să răcească. Merită să reții o analogie dintre răceală și electricitate. Instalația electrică din locuința ta este echipată cu siguranțe. Corect? Ce se întâmplă când circuitul electric se supraîncălzește din cauză că ai supraîncărcat instalația cu prea multe becuri și aparate electrice? Există vreun germen care să te avertizeze că va sări o siguranță sau că supraîncălzirea conductorilor poate să declanșeze un incendiu care să-ți ardă casa din temelii? Pe bună dreptate, nu există. Dacă siguranțele nu sar, instalația supraîncărcată și supraîncălzită ia foc.

Gândește-te la lucrul acesta cu prima ocazie când răcești.

Reziduurile din organism, dacă nu sunt eliminate, amplifică procesele de fermentație și căldura produsă de organism, într-un mod firesc și profund natural. Când aceste procese de fermentație ajung la o stare suficient de toxică, Natura începe să se îngrijoreze de faptul că neglijezi să întreții curățenia interioară a organismului și te avertizează sub forma eliminării de mucus, stare care a fost etichetată drept „răceală”. Exact atât de simplu stau lucrurile și am văzut acest lucru demonstrat în repetate rânduri — dacă avertismentul este ignorat sau este luat în derizoriu, apar afecțiuni mai grave, afecțiuni atât de bine cunoscute, încât enumerarea lor ar umple o enciclopedie medicală.

Niciodată să nu blestemi o răceală care a pus stăpânire pe tine. Dimpotrivă, să-i fii recunoscător pentru avertismentul timpuriu pe care ți l-a dat și să faci ceva în această privință. Nu s-a cunoscut vreodată un medicament care să vindece o răceală fără să ducă la apariția unor afecțiuni ulterioare de o natură cu mult mai gravă, rareori atribuite acestor medicamente.

Ca să formulez pe scurt, răceala este rezultatul secreției unei cantități prea mari de reziduuri și al insuficienței lor eliminări. Colonul este receptacolul întregii acestei stricăciuni. Toxinele se împrăștie în întregul organism, generând mucus nesănătos în cavitățile sinuzale. Reziduurile excesive reprezintă factorul contributiv al generării acestor cantități sporite de mucus. Rezultatul — RĂCEALA.

O persoană inteligentă va acorda întotdeauna atenția cuvenită acestor lucruri și va face ceea ce au făcut nenumărați oameni la primele semne ale

bolii și anume vor face clisme și irigații de colon pentru **eliminarea** cauzei. Sucurile de fructe și postul de o zi sau două — în cursul **căroră** nu se consumă nimic altceva în afară de apă și sucuri de fructe — **s-au dovedit** foarte eficiente în cursul acestor proceduri de curățire a organismului de reziduurile acumulate în exces.

Regimul pe bază de sucuri de legume și fructe s-a dovedit a fi cel mai bun mijloc de prevenire a acumulării de reziduuri și mucus, în condițiile în care organismul în general și colonul în special, sunt menținute într-o stare de permanentă curățenie.

Glandele endocrine

Organismul uman nu ar putea să funcționeze dacă nu ar fi fost înzestrat cu sistemul **GLANDELOR ENDOCRINE**. Glandele din organism constituie mecanismele de activare responsabile și implicate în toate funcțiile și procesele care au loc în organism.

Există glande cu secreție internă și glande cu secreție externă. Toate glandele endocrine produc cantități micro-microscopice de compuși chimici cunoscuți sub denumirea de **HORMONI**.

Hormonii sunt produși de sinteză ai organismului, generați și elaborați la nivelul glandelor și descărcați apoi în sânge și limfă, în majoritatea cazurilor, în vreme ce în unele situații acțiunile lor sunt întrucâtva asemănătoare acelorale ale unui întrerupător electric, să pornească, să oprească sau să modifice un proces care se desfășoară într-un loc diferit și poate depărtat, din organism.

Endocrin înseamnă că sinteza hormonilor se realizează la nivelul glandei, care nu are un canal excretor prin care să descarce hormonii sintetizați. Această descărcare se realizează prin transfer osmotoc din glandă, prin învelișul ei, în sângele sau limfa din afara glandei.

Glandele cu secreție externă — exocrine — sunt acele glande care prezintă un canal excretor care duce direct de la fabrica de sinteză din glandă în sânge sau limfă ori în interiorul unei cavități a corpului. Amigdalele și apendicele sunt glande cu secreție externă, prima eliberându-și produșii de secreție la nivelul gâtului, în vreme ce apendicele își descarcă produsul de secreție în colon.

Volumul de hormoni secretat în orice moment este atât de redus, atât de mic, încât pentru a se obține 7 grame de extract de glandă pineală, de exemplu, ar trebui colectați hormonii secretați de mai mult de 20 000 000 de glande individuale!

Asemenea oricărei alte părți a organismului uman, glandele trebuie să aibă o hrănire permanentă pentru a putea să funcționeze eficient. Această hrană ar trebui să fie de cea mai bună calitate, din cauza activității importante, complexe și delicate pe care sunt destinate să o depună glandele.

Am realizat o diagramă a Sistemului Glandular Endocrin care prezintă conturul siluetei corpului uman și pornind radial din el, sunt explicate și indicate diversele glande endocrine și raporturile lor reciproce. Diagrama indică natura funcțiilor și disfuncțiilor glandelor, trece în revistă ce anume le stimulează și ce le inhibă, enumeră elementele chimice din care sunt compuse și arată care sunt sucurile proaspete din legume crude care, am constatat noi, sunt utile pentru menținerea stării lor de sănătate. Această Diagramă măsoară aproximativ 43 x 56 centimetri și este destinată să poată fi înrămată și expusă în birou, cabinet sau acasă.

Ramificațiile extinse ale lanțului hormonal sunt absolut extraordinare și chiar și un studiu superficial al acestei Diagrame este suficient pentru a ne ajuta să îl apreciem pe Creatorul nostru pentru faptul că ne-a dotat organismul nesemnificativ cu o asemenea minune a geniului.

Cel mai mic lucru pe care îl putem face pentru a ne ajuta minunatul sistem glandular să funcționeze în cele mai bune condiții de eficiență este să ne menținem organismul curățat cât mai temeinic de reziduuri și de materia aflată în putrefacție, să ne hrănim organismul cu cele mai bune alimente și sucuri naturale crude și să învățăm cât mai bine să ne controlăm mintea și emoțiile.

Acordând acestui program atenția pe care o merită, cu toată luarea aminte, ar trebui să căpătăm energia care ne este necesară pentru a trăi o viață împlinită, fericită, utilă, veselă și inteligentă.

Oțetul

Toate referirile mele din aparițiile editoriale anterioare la efectele nocive ale OȚETULUI se aplică NUMAI oțetului alb distilat și oțetului din vin, în care elementul distructiv este reprezentat de preponderența ACIDULUI ACETIC.

OȚETUL DIN CIDRU DE MERE pur, pe de altă parte, obținut din mere integrale și nediluat conține ACID MALIC care este un acid constructiv, ingredient de care este nevoie pentru procesele digestive.

Există trei feluri de oțet care sunt folosite în aproape toate țările și anume oțetul din cidrul de mere și oțetul alb distilat. Mai este și oțetul din

vin, care este folosit drept condiment în țările latine și care, asemenea oțetului alb distilat, conține ACID ACETIC.

Oțetul alb distilat este nociv pentru organismul omului. Distruge rapid globulele roșii din sânge, provocând anemie. Afectează de asemenea procesele digestive, întârziindu-le și împiedicând asimilarea adecvată a factorilor nutritivi. Acest gen de oțet ($C_2H_4O_2$) este produsul de fermentație acidă a lichidelor alcoolice, cum ar fi vinul fermentat și alcoolurile din malt; acest tip de oțet este cunoscut sub numele de oțet alb distilat și respectiv oțet din malt. Oțetul alb distilat, cu un procent foarte ridicat de acid acetic este larg folosit în orice țară dezvoltată.

Oțetul obținut din mere este cunoscut sub numele de oțet din cidru de mere. Conține ACID MALIC ($C_4H_6O_5$), care este un constituent natural organic al merelor și este un factor nutritiv implicat în procesele digestive.

Oțetul obținut prin procesul de fermentație a vinului conține în medie între 3 și 9 la sută acid acetic și de obicei, în afara acestuia, și acid tartric. Acidul acetic din oțet este cunoscut de multă vreme ca fiind un factor contributiv care provoacă întărirea ficatului (ciroza hepatică), ulcere duodenale și alte ulcere intestinale.

OȚETUL DIN CIDRU DE MERE, pe de altă parte, conține ACID MALIC, un acid constructiv, care se combină, în organism, cu elementele chimice alcaline și mineralele, pentru a produce energie sau pentru a fi stocat în organism sub formă de glicogen, pentru o utilizare ulterioară. S-a dovedit a fi de o valoare incomensurabilă pentru oameni și pentru animale, atunci când este utilizat corespunzător.

Spațiul nu-mi permite să reproduc vastul domeniu al efectelor benefice care au fost obținute cu ajutorul lui. De exemplu, cum ajută în privința coagulării sângelui și în stabilirea unui flux menstrual normal, cum contribuie la menținerea stării de sănătate a venelor și arterelor, precum și la geneza globulelor roșii.

Una dintre marile virtuți ale OȚETULUI DIN CIDRU DE MERE este conținutul său extraordinar de potasiu, un element chimic necesar pentru formarea și stocarea rezervelor organismului și pentru a-l ajuta pe acesta să ajungă la armonie și la calm. Acest potasiu se asociază foarte ușor cu unele dintre cele mai importante elemente chimice din organismul omului, cum ar fi calciu, sodiu, fier, magneziu, clor, siliciu.

Este important, la alegerea oțetului din cidru de mere, să ții seama de proveniența lui, pentru a avea siguranța că este obținut din mere integrale și nu acel gen ieftin obținut din miezul și coaja de mere.

Folosit judicios, oțetul din cidru de mere este un ingredient indispensabil din dulapul bucătăriei. Calitățile sale antiseptice sunt aproape incredibile. Multe victime ale petelor cutanate, chiar și de tip contagios, au fost ajutate de aplicarea oțetului din cidru de mere direct pe piele.

În Scoția se obișnuia și probabil că se mai obișnuiește și acum să se vindece venele varicoase și „umflate” prin aplicarea de oțet din cidru de mere pe toată lungimea vasului sangvin, dimineața și seara, timp de aproximativ o lună și consumându-se concomitent două sau trei pahare de apă cu trei lingurițe de oțet din cidru de mere la pahar. Și funcționa!

VIAȚA ta se vede limpede în starea sângelui, care este generat de măduva osoasă, este activat de splină și transportat în tot organismul de vasele de sânge. Este un proces natural, sistematic, care face ca sângele să fie complet regenerat la intervale regulate de 28 de zile și dacă nu se menține echilibrul dintre geneza noilor celule ale sângelui și încheierea duratei de viață a vechilor celule sanguine, starea de sănătate a organismului nu poate fi întreținută și este afectată.

Nici o clasă de alimente nu s-a dovedit a fi la fel de eficientă în întreținerea echilibrului la nivelul organismului uman, ca sucurile proaspete de legume și fructe crude. De asemenea, nici un alt mijloc de recâștigare rapidă a acestui echilibru nu s-a dovedit la fel de eficace ca oțetul pur din cidru de mere.

Hemoragiile menstruale abundente, hemoragiile la nivelul hemoroizilor, hemoragiile nazale, la nivelul leziunilor cutanate etc., au fost ajutate într-un mod minunat de consumul a două lingurițe de cidru din mere într-un pahar cu apă, zilnic și chiar de două, trei ori pe zi, dacă este necesar.

Când organismul nu reușește să digere proteinele, este un rezultat al deficitului de acid clorhidric. De aici este posibil să apară hipertensiunea arterială. În consecință, două sau trei lingurițe de oțet din cidru de mere într-un pahar cu apă, la mijlocul mesei, ajută eficient la reducerea tensiunii arteriale.

Subiectul laptelui

NOTA EDITORULUI: Știința descoperă abia acum adevărurile medicale pe care dr. Walker le știa și la care ținea foarte mult. — „Un procent foarte ridicat din copii sunt alergici la laptele de vacă”. Doctorul Walker a susținut consumul de lapte crud de capră. Însă legile actuale interzic comercializarea de lapte nepasteurizat. În consecință, am păstrat nemodificate cuvintele dr. Walker, exact cum

le-a scris el însuși, astfel încât să îi poți înțelege îngrijorarea și să îți oferim posibilitatea de a judeca singur.

În toate situațiile în care se impune consumul altui lapte decât cel matern, LAPTELE CRUD DE CAPRĂ este cea mai logică alegere și cea mai benefică pentru consumul oamenilor de orice vârstă.

Laptele nu trebuie NICIODATĂ încălzit peste temperatura de 47,7 grade Celsius, deoarece la 54,5 grade Celsius sunt distruse enzimele. Din același motiv NICIODATĂ nu trebuie să consumăm lapte pasteurizat. Cel mai bine este, în măsura posibilităților, să consumăm lapte de capră de îndată ce a fost muls, înainte să fie pus la rece. Pe de altă parte, păstrat la rece în frigider, într-o sticlă închisă ermetic, este perfect pentru consum timp de o zi dau două.

Este inutil să încerc să subliniez că pentru sugari, cel mai bun lapte este laptele de mamă.

Recent, atenția mi-a fost reținută de fiica în vârstă de 22 de luni a unor buni prieteni. Mama a alăptat copilul timp de un an de zile și pe timpul alăptării și multă vreme după aceea, copilului nici măcar nu i-a curs nasul vreodată, nu a fost indispus nici măcar o singură zi, fizic sau ca dispoziție, până când, într-o zi, a primit lapte de capră. Întâmplarea făcea ca tatăl să crească două capre.

La un moment dat, caprele nu au mai dat lapte. Tatăl a încercat să facă rost de lapte CRUD de capră de la un lăptar, dar acesta i-a spus că nu putea să-i vândă legal lapte crud. Trebuia să-l pasteurizeze. La presiunile și argumentele lăptarului, prietenul meu a cumpărat un litru de lapte de capră pasteurizat și l-a dat copilului.

În două zile după ce a băut lapte pasteurizat, copilului a început să-i curgă nasul și a devenit iritabil. Imediat tatăl s-a dus și a cumpărat două capre tinere și i-a dat din nou copilului lapte CRUD de capră.

În alte două zile, tulburările copilului au dispărut! Acest copil consumă în mod regulat lapte CRUD de capră și suc proaspăt din morcovi cruzi.

Nu este vorba nici pe departe de o întâmplare izolată. Dimpotrivă, laptele CRUD de capră este unul dintre cele mai curate alimente de care putem să profităm, în vreme ce laptele de vacă rareori este curat. S-a dovedit că laptele de vacă are o mare capacitate de a forma mucus, în timp ce laptele de capră este lipsit de această caracteristică.

Motivul pentru care în zilele noastre nu se consumă în general lapte de capră este unul pur economic. O vacă produce mult mai mult lapte decât o capră. Populațiile numeroase din zonele orășenești și urbane descurajează

consumul de lapte de capră. Ar fi nevoie de mult mai multă forță de muncă, de exemplu, pentru a mulge 500 de capre să spunem, pentru a obține o cantitate de lapte pe care ai putea să o obții de la 100 de vaci.

Pentru a crește capre ai nevoie de un adăpost de numai $3 \times 3,5$ metri pentru cinci capre, iar acestea au nevoie de mai puțină hrană decât o singură vacă.

Desigur, într-o situație ideală, una sau două familii ar putea să cumpere 2-2,5 hectare de pășune, cu acces nerestricționat la apă și încă o jumătate de hectar sau mai mult chiar, pentru livadă. În condiții ideale aici ar putea fi crescute două sau trei capre pentru muls, niște păsări, o livadă de pomi fructiferi și o grădină de legume, ambele organice, o grădină de flori și doi sau trei stupi, care ar da între 27 și 35 de kilograme de miere anual, poate chiar mai mult.

În condițiile în care ar exista mijloace financiare, în acest fel s-ar putea crea un stil de viață foarte independent. Ai putea să duci o viață îndelungată, sănătoasă și fericită, foarte confortabilă, cu ceva mai mult decât ajutorul social.

Un asemenea vis POATE să devină realitate. Nu te lăsa doborât de un complex de inferioritate: dacă alții au reușit, poți și tu să reușești. Amintește-ți vechiul proverb: ochește cerul și o să depășești vârful copacului.

Să ne întoarcem însă la chestiunea laptelui. Reține următorul lucru: capra este, probabil, cel mai curat animal. Organele de excreție sunt aproape de perfecțiune. De aici și faptul că are o fire prietenoasă — aproape iubitoare. Laptele de capră are o vibrație cu mult mai înaltă decât laptele de vacă. Și cu certitudine mai înaltă decât laptele unei mame care fumează, consumă „băuturi răcoritoare” și care are, în consecință, un temperament care ar putea să fie descris eufemistic drept „iritabil”.

În afara faptului că este cel mai curat animal, caprele practic nu se îmbolnăvesc de tuberculoză, bruceloză și alte afecțiuni de care suferă vacile.

Calitatea laptelui de capră este cu mult superioară celei a laptelui de vacă, deoarece este în mod natural omogen. Conține mai mult azot nonproteic, proteinele sale sunt de o calitate mai bună și conține mult mai multă niacină și tiamină decât oricare alt aliment.

Laptele de capră este recunoscut ca fiind cel mai benefic și mai eficient în cazurile de diaree la copiii mici. Acest fapt se datorează conținutului său extrem de ridicat de niacină.

Tiamina este una dintre cele mai importante vitamine ale complexului B, fiind implicată în toate procesele vieții, de la naștere și până la moarte. Laptele de capră conține tiamină din abundență.

Dă-mi voie să accentuez din nou să nu încălzești laptele de capră peste 47,7 grade Celsius. Supraîncălzit, fiert sau pasteurizat, laptele de capră este mai bun de aruncat la canal decât de dat copiilor. Dacă se pasteurizează și se administrează lapte de capră iezilor, este foarte posibil ca în șase luni să moară.

Nașterea naturală

Micuțul Eric a sosit pe lume cu un țipăt!!

Aceasta este relatarea detaliată a ceea ce a făcut Diane Vallaster Folton pe perioada sarcinii și a felului în care l-a crescut micuțul Eric cu ALIMENTE CRUDE. Fără nici un fel de „Formule pentru sugari”. Citește și, pe viitor, FĂ ȘI TU LA FEL!

Iată povestea cu cuvintele Diane:

Iată-mă în iunie 1966, însărcinată! Urma să nasc primul copil la vârsta de 33 de ani. Un gând uluitor și care are darul de a te trezi la realitate! Mai aveam încă o lună de școală. Încerc să-i țin ocupați pe cei treizeci de elevi de clasa întâi și în același timp să rezolv nesfârșitele formulare de la finalul clasei întâi și asta mă lasă fără pic de vlagă.

Deodată, salatele de legume care îmi plăceau atât de mult au început să-mi lase un gust de rumeguș în gură — regimul meu alimentar a căpătat o formă cu totul nouă. În mare, iată cam care a fost:

Lunile 1,2 și 3 de sarcină: Nimic nu mă atrage în afară de grepfruturi și alune proaspăt sparte, de trei ori pe zi.

Lunile 4, 5 și 6 de sarcină: Deși grepfruturile mi se par în continuare apetisante, au început să îmi placă din nou fructele. De-acum eram deja în luna septembrie și sezonul murelor este în punctul culminant. Am reușit să găsesc și prune delicioase, pere și mere, cultivate fără chimicale. Am citit că ceaiul de frunze de zmeur este bun pentru sarcină, așa că la începutul lunii septembrie am făcut o vizită la grădina de zmeură a vecinilor noștri și am cules sacoșe întregi de frunze, pe care le-am uscat și apoi le-am pus la păstrat. Din septembrie până la întâi martie am băut cel puțin o jumătate de litru de ceai din frunze de zmeur pe zi. Mi-a fost destul de greu să găsesc morcovi buni, însă am reușit să obțin destul pentru o jumătate de litru de suc prețios pe zi. Pentru că am fost extenuată după un an greu la școală, am

simțit nevoia de niște **suplimente** care să mă pună pe picioare, așa că am recurs zilnic la următorul tratament:

- 6 tablete de alge, 6 tablete de calciu natural;
- 100 U.I. de vitamina E;
- 2 lingurițe de ulei din ficat de cod, pentru că în această perioadă a anului nu prea se stă la soare aici, în Columbia Britanică, **Canada**.
- vitamina C naturală în cantități variate.

De câte ori am simțit că rețin apa în organism, am căutat repede un ananas proaspăt; când nu am găsit, am descoperit că atunci când nu era de găsit, era destul de bun și sucul neîndulcit de ananas.

M-am simțit atât de bine, încât nici măcar nu m-am dus la medic până în luna a șasea. Prietenii începuseră să se alarmeze într-atât, încât am acceptat să mă duc la o consultație. Medicului nu i-a venit să creadă cât de puternice erau bătaile de inimă ale copilului, după cum nu i-a venit să creadă nici că nu m-am îngrășat și că nu prezentam nici un fel de toxicitate. Credea în nașterea naturală, așa că a fost mulțumit de dieta mea naturală și simplă.

Am făcut plimbări de kilometri întregi zi de zi. Aveam doi căței, așa că tot timpul aveam motiv să fiu pe-afară. Am făcut un curs de exerciții prenatale pentru nașterea naturală și le-am repetat în fiecare zi pe lângă munca din gospodărie.

Pe urmă, pe întâi martie a sosit pe lume Eric, țipând și cu capul acoperit de un păr negru mare, des, lung și cârlionțat. A fost ceva deosebit, pentru că în zilele noastre copiii se nasc aproape fără nici un fir de păr. Culoarea lui strălucitoare a fost subiect de discuții între medici și asistente — pielea lui nu avea nici pe departe culoarea laptelui!

Spre uimirea tuturor, i-am dat lui Eric să sugă și cu toate că laptele venea cam greu, am perseverat și în curând am avut lapte din belșug, gros și cremos, în ciuda faptului că mi s-a spus că laptele matern este de obicei apos și albăstrui.

Regimul alimentar din spital era cât se poate de mort, după toate alimentele vii pe care le-am mâncat, dar am cerut tot ce era mai viu din meniul pus la dispoziție. Asistentele erau în permanență îngrijorate că mâncam prea puține **proteine**, așa că m-au asaltat cu pahare uriașe cu lapte pasteurizat la câteva ore. **Le-am** aruncat la chiuvetă și am înlocuit laptele cu apă. Soțul și sora mea **mi-au** adus un litru de suc proaspăt de morcovi în fiecare zi, plus pungi **întregi de alune** proaspăt scoase din coajă, cu care să-mi

suplimentez hrana cam săracă. Tava cu fructe uscate la soare pe care mi-au adus-o a fost declarată „periculoasă” deoarece — spuneau ei — i-ar fi provocat diaree copilului. Nu am înțeles de ce ar fi putut să ne facă rău, mie sau copilului, de vreme ce mâncam fructe uscate de zece ani, iar copilul se dezvoltase de minune timp de nouă luni, hrănit și el cu așa ceva.

Cât de minunat a fost să mă întorc acasă, la abundența de alimente cu care eram obișnuită. Nu mai puteam să rezist în fața tăvii cu fructe uscate și, după cum era de așteptat, nu au avut nici un fel de efect neplăcut.

Cu toată hrana crudă pe care o consumam (din care cel puțin 60 la sută erau fructe) am fost îngrozită, după nașterea lui Eric, că treceau zilele unele după altele și nu avea nici un scaun. În cele din urmă, în a cincea zi de când ne întorsesem acasă, a avut un scaun mic și absolut normal — nu tu constipație! Nu tu diaree!

De ce nu avusese nici un scaun atâta timp? Eram descumpăniți și lucrurile au continuat să stea la fel. Destul de des m-am gândit să-i fac clismă. Misterul s-a perpetuat până când, din întâmplare, am găsit o carte veche despre alăptare, în care scria că uneori alimentele sunt utilizate atât de complet, încât nu este deloc surprinzător ca un sugar să nu aibă scaun câte șapte zile la rând.

Acest obicei s-a păstrat câtă vreme nu i-am dat alimente solide. La șase luni, a băut puțin suc de morcovi, însă abia la nouă luni i-am dat hrană solidă. Banane foarte coapte și puțin avocado, trecute printr-o strecurătoare foarte fină — aceasta a fost prima lui masă solidă.

Începând de atunci, nu a mai fost nevoie să așteptăm să treacă cinci zile ca să aibă scaun. În câteva ore după ce mânca, avea un scaun plin de firicele mici negre! Am fost îngrozită! Acum (mi-am spus eu) trebuie că are viermi! Asistenta de îngrijire urma să se afle în zona noastră în aceea zi. Am întâmpinat-o la ușă cu ochii în lacrimi și i-am arătat scutecul. M-a întrebat imediat ce i-am dat să mănânce și când i-am spus că doar puțină babană, a râs și mi-a spus: „Ei bine, ăștia sunt viermii tăi: celuloza din banană!” Până în ziua de azi mi-e foarte greu să cred că o banană moale poate să fie atât de plină de celuloză!

Eric a mâncat doar aceste două alimente — banane și avocado — plus puțin suc de morcovi, până a împlinit mai mult de doi ani. Încet, pe urmă, am adăugat pulpă de prune, curmale și caise zdrobite și strecurate, de regulă însoțite de avocado. În curând după aceea a început să mănânce fructe proaspete amestecate, în funcție de anotimp.

Am descoperit în curând că Eric își alegea singur fructele. Uneori mânca zile în șir numai mere. Pe urmă trecea la avocado și așa mai departe. Îi plăcea și îi mai place și acum să mestece frunze uscate de salată de mare.

Singurul lapte pe care l-a băut a fost laptele la sân, timp de doi ani și jumătate. Acum bea suc de morcovi, lapte de nuci și sperăm să-l trecem în curând pe lapte crud de capră.

Nu a avut niciodată nasul înfundat, nu a secretat mucus, nu a fost balonat și nu a avut glandele congestionate.

Majoritatea prietenelor mele și-au hrănit copiii cu tot felul de cereale și cu biberonul. Cerealele ar fi trebuit să îi facă să doarmă toată noaptea, fără să se trezească. Din cauză că micuții nu puteau să digere amidonul, au trecut printr-o serie nesfârșită de răceli, gripe, pneumonii, erupții de la scutece și tot felul de alergii. Slavă Domnului că noi am scăpat de toate aceste probleme respectând legile simple, dar stricte ale Naturii.

Un lucru care m-a deranjat la alăptat a fost acela că aveam nevoie de mai mult somn și parcă nu aveam energie ca de obicei — în schimb am avut un copil sănătos și fericit. Am mai observat, de asemenea, că stomacul meu nu a redevenit plat, așa cum m-aș fi așteptat, dar după ce nu l-am mai alăptat pe Eric, și-a revenit la proporțiile normale.

Acum suntem în luna mai 1970 — Eric are trei ani. Regimul lui alimentar constă în fructe crude și uscate, legume proaspete crude și sucuri din legume, nuci, semințe și miere. Este foarte echilibrat mental, bine dezvoltat fizic, plin de energie și de curiozitate.

Mulțumirile mele nesfârșite pentru programul doctorului Walker.

Sucurile ajută oasele să se vindece? Iată răspunsul!

Aceasta este scrisoarea pe care am primit-o de la Adelle Vallaster, profesor de economie casnică din Kamloops, Columbia Britanică, Canada:

După ani de planuri, mama și tata au plecat în Europa, iar noi am încercat să ne ocupăm de magazinul lor de hrană sănătoasă. Atunci au intrat în grevă poștașii, care ne-au complicat și mai mult situația. Comunicațiile au rămas suspendate până în acea zi fatidică în care am primit o telegramă, cu zece zile înainte de întoarcerea planificată a părinților. Eram instruiți să mai trimitem bani, să-l trimitem pe „Bob” să-i ia de la aeroport cu mașina și să începem să plantăm grâu în lădițe.

În mod sigur se întâmplase ceva! Nu aveam de unde să știm ce anume — până nu se întorceau. Au fost zece zile pline de anxietate: am aflat că mama fusese lovită de o motocicletă când traversa o stradă în Austria și aproape îi tăiasse un picior. Printr-un miracol fusese tratată de un mare specialist local în oase, care reușise să-i pună la loc oasele îngrozitor de fragmentate, astfel încât să aibă o șansă să se lipească la loc.

Ideea fixă a mamei era să ajungă acasă cât mai curând, la sucurile și alimentele ei crude, pentru că cunoștea foarte multe cazuri în care vindecarea fusese favorizată foarte mult în acest fel.

Erau așteptați în Canada la două săptămâni de la accident. Doctorul din Austria se gândise că erau nebuni să se gândească măcar la așa ceva. Considera că în primul rând mama nu o să poată să suporte durerile să fie mișcată atât de mult. Tata, pe de altă parte, știa că trebuia neapărat să o ducă acasă. În cele din urmă, medicul și-a dat consimțământul. Mama a trecut cu bine toată călătoria, mulțumită sănătății ei înfloritoare pe care o datora Programului Walker, pe care îl urma de zece ani.

De îndată ce a sosit acasă, am început să facem sucuri în valuri — doi litri de suc de iarbă de grâu de trei ori pe zi, suc de morcovi și nenumărate cani de ceai de tătăneasă — atât din rădăcină, cât și din frunze. Și se mai ajuta și cu vitamina C, calciu și vitamina E, toate naturale. Aveam din belșug piersici organice, pere, struguri și mere cu care să ne suplimentăm salatele din ingrediente cumpărate de la supermarket pe perioada toamnei și a iernii. În fiecare după-amiază mânca un amestec de semințe de floarea-soarelui, susan măcinat fin, amestecate cu puțină miere și încă o cană de ceai de tătăneasă.

Medicul de aici a vrut să o interneze imediat, deoarece rana se cangrenase. După nenumărate insistențe a fost de acord să o lase acasă, câtă vreme starea ei nu se agrava și o duceam la spital în mod regulat pentru schimbarea pansamentelor. Aceasta era într-adevăr o problemă, dar am găsit imediat și soluția.

Ne-am fi dorit foarte mult să putem pune cataplasme cu tătăneasă și iarbă de grâu pe rană, dar cum gipsul avea doar o fantă foarte mică pentru aerisire și accesul instrumentelor, acest lucru era imposibil.

Situația a rămas neschimbată timp de aproape trei săptămâni; pe urmă s-a produs o ameliorare semnificativă dinăuntru spre afară. A fost o evoluție nemaiauzită, de vreme ce nu fusese folosit nici un medicament minune. Numai sucuri și alimente vii, care îi asigurau elementele chimice necesare

pentru a se vindeca. Starea ei a continuat să se îmbunătățească și vizitele la spital au fost mai rare.

Șase luni mai târziu, când i-a fost dat jos gipsul, asistentele au fost uimite când au văzut că nu a apărut mirosul obișnuit pentru un ghips care a fost ținut un timp atât de îndelungat. La analiza radiografiilor, s-a observat că fragmentele mici se sudaseră, dar nu și unul mare, așa că i-a fost pus un alt ghips lung. Medicul era aproape sigur că nu se va vindeca și că o să fie nevoie de numeroase grefe, și de os, și de mușchi, pentru că fractura era foarte neregulată, cu o suprafață care trebuia să se vindece foarte mare și o pierdere foarte mare de măduvă osoasă.

Medicul obișnuia să le spună asistentelor, în glumă, că era pacienta care aștepta ca Dumnezeu și verdeturile să o vindece, însă când i-a scos gipsul, două luni mai târziu, ambele oase fiind complet sudate, medicul a rămas înmărmurit!

Acum, la treizeci și una de luni de la accident, mușchiul se reface permanent sub rană. La început, era doar piele lipită, practic, de os. Acum, mama merge fără baston, se duce la magazinul de hrană sănătoasă în fiecare zi și își face singură cumpărăturile. Mulțumim lui Dumnezeu și Programului Walker.

Lucruri de reținut

1. Ai răbdare:

În cazul reconstrucției sau regenerării organismului prin mijloace naturale, este foarte important să reții că alimentele naturale pe care le consumi, sub formă de sucuri din legume, pot să înceapă un proces de curățire a întregului organism. Această perioadă poate să fie și uneori chiar este însoțită de o perioadă de dureri în regiunile corpului în care se realizează această curățire. Uneori este posibil chiar să simți că ești literalmente bolnav. Nici o clipă nu trebuie să avem impresia că sucurile ne fac rău, dacă sunt proaspete și sunt consumate în aceeași zi în care sunt extrase. Dimpotrivă, ar trebui să ne dăm seama că procesul de vindecare este în plină desfășurare și cu cât resimțim acest disconfort mai curând după ce bem sucurile, cu atât mai bine, pentru că le vom depăși mult mai repede. Cu cât consumăm mai multe sucuri, cu atât mai rapidă este vindecarea. Dacă ai îndoieli, cel mai bine este să consulți un medic care are și cunoștințe de terapie cu sucuri. Dacă medicul însuși nu a folosit într-un mod sistematic sucurile, nu se poate aștepta din partea lui să știe prea multe despre efectele lor. Să condamni și să acuzi sucurile proaspete din legume crude și mai ales sucul de morcovi,

ca fiind nocive, indiferent de manieră sau formă, înseamnă să-ți recunoști o condamnată lipsă de cunoștințe.

Nu trebuie să ne așteptăm ca acumularea de toxine care a durat o viață întreagă să fie eliminată din organism într-un mod miraculos, peste noapte. Este nevoie de timp.

2. Fii tolerant și plin de compasiune!

Autorii de știri comice au anunțat că sucul de morcovi îngălbeneste culoarea pielii. Cine crede o asemenea prostie este pur și simplu ignorant cu privire la fiziologia organismului omului. Să te aștepti ca pigmentul din morcovi să-ți iasă prin piele este la fel de absurd cum ar fi să te aștepti să ți se facă pielea roșie de la sfeclă roșie sau verde de la spanac. De câte ori îți apar pe piele pete galbene sau maronii după ce bei sucuri, este un indiciu că ficatul elimină bila stătută și alte reziduuri, în cantități mai mari decât suportă organele excretoare, astfel încât o parte din eliminare se realizează prin porii pielii, ceea ce este perfect normal. Dacă organismul este toxic, lucrurile pot să stea la fel. Pe de altă parte, continuând să bei aceste sucuri, această colorație va dispărea.

Sunt situații în care, din cauza excesului de muncă sau de exerciții fizice, precum și prin lipsa îndelungată a somnului, cu toate că te simți într-o bună formă fizică, este posibil să-ți apară această colorație. După odihnă, colorația în general dispare, mai curând sau mai târziu.

În orice caz, din momentul în care organismul este regenerat prin consumul regulat și permanent de alimente naturale crude și de sucuri proaspete din legume și fructe crude și după ce organismul a fost curățit de reziduuri și de piedici, vei resimți o asemenea supraabundență de sănătate, energie și vitalitate, încât criticile criticilor neinformați nici nu te vor mai afecta.

3. Igiena:

Spălarea corespunzătoare și sterilizarea aparatelor cu care se extrag sucurile și a tuturor ustensilelor și spațiului de lucru este de o importanță fundamentală. Sucurile din legume crude sunt deosebit de perisabile și trebuie să se acorde întreaga atenție pentru ca extracția lor să fie realizată în cele mai igienice condiții.

La fel de important este, și când folosești un aparat casnic, și când se folosește o instalație dintr-o fabrică, să nu se treacă la extracția sucurilor dacă aparatele nu au fost mai întâi limpezite cu apă rece și apoi sterilizate temeinic cu apă fierbinte. De preferință, acest lucru trebuie să fie făcut imediat după ce

a fost folosit aparatul. Dacă acesta nu a fost curățat imediat după utilizare și este spălat abia înaintea următoarei folosiri, este imperativ ca procedura de mai înainte să fie urmată de o „răcire” (folosindu-se apă rece) înainte ca instalația respectivă să fie utilizată din nou.

Uneori, sucurile se strică chiar și în ciuda celei mai meticuloase griji la sterilizarea echipamentului. Aceasta se poate datora faptului că una sau mai multe legume era stricată, afectând întreaga tranșă. Prin urmare, este de o extremă importanță ca legumele să fie curățate foarte bine înainte și să se înlăture orice parte care a început să se strice.

Pentru detoxificare

Curățenia supremă este primul pas pentru a avea un organism sănătos. Orice acumulare sau retenție în organism, cât de mică, de materie reziduală, indiferent de ce fel, îți întârzie progresul către vindecare.

Căile naturale excretoare sunt plămânii, porii pielii, rinichii și intestinalele.

Transpirația reprezintă produsul glandelor sudoripare, care elimină toxinele care ar fi nocive pentru organism dacă ar fi reținute în corp. Rinichii excretă produsele finale ale alimentelor și reziduurile din ficat. Intestinele elimină de asemenea reziduurile alimentare, sub forma celulelor și țesuturilor uzate, care sunt rezultatul funcțiilor noastre fizice și mentale. Dacă aceste reziduuri nu sunt eliminate, provoacă putrefacția proteinelor, care se concretizează prin toxemie sau acidoză.

Retenția acestor reziduuri în organism are un efect mai insidios asupra sănătății noastre decât se crede în general, iar eliminarea lor reprezintă unul dintre primii pași în direcția unui progres perceptibil.

Nota editorului:

DETOXIFICAREA: Edițiile anterioare ale cărții de față, intitulate *Sucuri din legume crude* de dr. Walker, cuprindeau un regim alimentar de dezintoxicare a organismului. În el erau menționate trei ingrediente: apa Pluto, sărurile Glauber și pulberile Seidlitz, care NU se mai comercializează.

Prin urmare, îți recomandăm să intri în legătură cu un terapeut autorizat pentru colon, cu un medic naturopat sau cu un chiropractician, pentru a putea beneficia de o serie de irigații de colon. Acești specialiști pot fi găsiți de regulă în Paginile Aurii din cartea de telefon. De asemenea, majoritatea magazinelor alimentare locale comercializează unul sau mai multe produse care ajută la curățirea organismului. (Vezi *Sănătatea colonului* de dr. Walker, pentru informații mai detaliate.)

Sucuri proaspete din legume și fructe și utilizările lor terapeutice pentru diverse afecțiuni

Pentru copii și adolescenți, a se folosi în proporții rezonabile

*Pentru facilitarea descrierii sucurilor care au fost utilizate cel mai eficient pentru vindecare următoarelor afecțiuni, au fost enumerate diversele lor combinații; numerele indicate în cazul fiecărei afecțiuni corespund numărului formulei de pe lista de combinații de sucuri de la **paginile 98-100**.*

Pentru adulți, se recomandă minimum o jumătate de litru de suc în formula combinației, consumat pe durata mai multor săptămâni pentru obținerea unor rezultate sesizabile.

Sucurile pentru fiecare afecțiune sunt prezentate în ordinea celei mai mari eficiențe potrivit experienței noastre, cele pe care am observat că sunt esențiale le-am indicat cu caractere îngroșate, celelalte dovedindu-se și ele, de asemenea, eficiente. În cazurile în care a fost posibil, s-a consumat cel puțin jumătate de litru zilnic din fiecare combinație al cărei număr este indicat cu cifre îngroșate. De exemplu, în cazul ARTRITEI, cel puțin jumătate de litru din Formula Nr. 22 (grefruturi); de asemenea, jumătate de litru din Nr. 61 (combinație de morcovi și spanac); de asemenea, cel puțin jumătate de litru din Nr. 6 (suc de țelină simplu); și cel puțin jumătate de litru din Nr. 37 (suc de morcovi și țelină în combinație). Aceasta înseamnă un total de doi litri de sucuri zilnic, care de obicei dau rezultate sesizabile într-un interval de timp rezonabil. În plus, s-a constatat că este benefică și o jumătate de litru din Nr. 30 (suc combinat din morcovi, sfeclă roșie și castraveți). Aceste sucuri au fost administrate pe întreaga durată a zilei, la intervale de una-două ore între fiecare combinație.

Trebuie să reții că prin combinarea unuia sau a mai multor tipuri de sucuri, se modifică combinația chimică a fiecărui suc luat separat, astfel încât efectul combinației în ansamblul ei va fi cu totul diferit față de efectele fiecărui suc consumat separat și individual; și cunoscând aceste combinații am reușit să obținem rezultate care li se par incredibile celor care nu au această experiență.

În alegerea acestor sucuri și a combinațiilor lor care s-au dovedit cele mai benefice pentru afecțiuni specifice, este necesar să se studieze cauza și să fie atacată această cauză pentru a se putea înlătura manifestarea.

În cazul **artritei**, de exemplu, pentru care am dat diferitele formule care s-au dovedit **benefice**, am constatat că de obicei este provocată de RESENTIMENTE îndelung nutrite și de rezultatul acumulării unor depozite de calciu anorganic în cartilajele articulare.

Din cauza faptului că un cartilaj afectat manifestă o atracție magnetică față de atomii de calciu anorganic, sângele îi depozitează în anumite locuri din organism, cum este și cazul apariției hemoroizilor. În cazul artritei, aceste depozite produc solidificarea cartilajelor și ligamentelor, în vreme ce în cazul hemoroizilor se formează fibrină sanguină coagulată. În ambele cazuri, consumul de alimente care conțin acești atomi anorganici de calciu nu provoacă nici cea mai mică suspiciune în legătură cu ceea ce se va întâmpla în cele din urmă.

Pe de altă parte, din momentul în care se constituie, depozitul artritic devine progresiv tot mai amenințător, până când se produce și o distorsiune reală a oaselor. Mărirea articulațiilor este, de obicei, prima manifestare după ce se fac simțite puseurile ocazionale acute de durere, la intervale mai lungi sau mai scurte de timp. Din momentul în care s-au constituit incrustațiile de calciu, progresul lor devine o chestiune de rutină și depozitele se acumulează progresiv.

S-a constatat că unul dintre elementele cele mai eficiente care ajută la dizolvarea acestui calciu anorganic incrustat este grepfrutul, prin conținutul său de acid salicilic organic. Astfel, o jumătate de litru sau mai mult de suc de grepfrut pe zi ajută la dizolvarea acestei acumulări de materie străină. Sucul conservat s-a dovedit inutil în acest scop.

Uleiul de salcie himalayană (*Gaultheria procumbens*) conține eteruri extrem de penetrante și mai conține un procent ridicat de acid salicilic. Este folosit adeseori ca aplicație externă pentru a ajuta la calmarea durerilor care urmează de obicei curățirii și regenerării cartilajelor articulare.

Pe de altă parte, dizolvarea calciului anorganic reprezintă doar primul pas în parcursul progresiv al acestei regenerări. Este deosebit de dificil de recunoscut RESENTIMENTELE și de renunțat la ele, însă acesta este primul pas necesar pentru a ajuta la ameliorarea situației. Calciul trebuie să fie eliminat din organism. Pentru aceasta, trebuie să bei o jumătate de litru de suc de țelină **simplu** pe zi, care, datorită conținutului său foarte bogat în sodiu, ajută la **menținerea** calciului în soluție, într-o măsură mai mică sau mai mare. **Sângele și limfa** transportă aceste reziduuri către colon și pentru a facilita **funcționarea** acestui organ, trebuie să bei o jumătate de litru de suc

de morcovi și spanac. Această combinație servește la hrănirea nervilor și a mușchilor intestinului gros și subțire.

O jumătate de litru de suc de morcovi și de țelină pe zi ajută la reconstruirea și regenerarea cartilajelor și a articulațiilor, contribuind la restaurarea stării lor normale.

Procesul este, de obicei, dureros — mai dureros în unele situații decât în altele; însă am văzut mulți suferinzi care trec prin acest proces și, cu timpul, devin mai activi decât au fost vreodată. Este nevoie de voință și de cooperarea tuturor celor care sunt interesați de binele victimei, însă rezultatele au dovedit că merită toate eforturile.

Vaccinurile, medicamentele, căldura, electricitatea și o mulțime de tratamente secrete și ortodoxe s-au dovedit inutile sub aspectul de remedii. Eliminarea durerii nu vindecă și cauza.

Dacă organismul omului suferă ca urmare a încălcării legilor fundamentale care îi guvernează nutriția, curățirea deșeurilor și a reziduurilor din organism și hrănirea lui cu atomi organici vitali din legumele și fructele crude ajută în mod cert la restabilirea parțială cel puțin a energiei și vitalității.

Când aceste alimente sunt consumate sub forma sucurilor proaspete extrase într-un mod adecvat, rezultatele s-au manifestat mai accentuat din momentul în care și RESENTIMENTELE se dizolvă din mintea pacientului.

Formule

Următoarele Formule sunt prezentate prin bunăvoința Laboratorului Norwalk de Chimice a Nutriției și Cercetări Științifice, pentru a fi realizate cu ajutorul echipamentului special de extracție a sucurilor din legume. Reprezintă rezultatul unor cercetări costisitoare și laborioase în domeniul Terapiei cu Sucuri Crude din Legume, realizate de acest laborator.

Este esențial să se rețină că s-au obținut rezultate satisfăcătoare cu aceste combinații în condițiile în care au fost extrase cu trituratorul electric (pulverizatorul) și presa hidraulică. S-a stabilit că aceste echipamente extrag vitaminele, mineralele și alte elemente vitale din legume și fructe, păstrând enzimele mai complete decât oricare altă metodă.

Când a fost folosit un alt tip de extractor de sucuri, s-a constatat că este absolut necesar să se mărească semnificativ cantitatea indicată. Este mai bine să bei orice fel de suc decât să nu bei deloc, cu condiția să fie proaspăt și extras din legume și fructe crude.

Apartinem regnului imediat superior celui al animalelor. Suntem înzestrați cu liberul arbitru și cu abilitatea de a-l folosi și a-l cultiva. Dacă omul persistă să încalce legile Naturii, Providența va interveni să-l salveze, dacă acest lucru va mai fi posibil.

Scopul și obiectivul nostru fundamental în viață ar trebui să fie adunarea unor vaste și numeroase cunoștințe și aplicarea lor inteligentă. Care mai este valoarea vieții, ca să nu mai vorbim de longevitate, dacă nu o trăim înțelept?

Putem preda înțelepciunea, dar nu putem face pe nimeni să învețe înțelepciunea. Dacă este o bătaie de cap prea mare să înveți cum să-ți asiguri și să-ți întreții sănătatea și cum să pui în practică aceste cunoștințe, atunci calea cea mai simplă de scăpare este să urmezi linia minimei rezistențe și să speri că mormântul nu este prea departe.

Indiferent dacă ai studiat sau nu anatomia și fiziologia organismului, este întotdeauna bine să ai un medic care are o experiență personală în privința terapiei cu sucuri proaspete din legume crude, care să te consulte și să-ți facă recomandări în această direcție. Dacă ai citit cu atenție paginile anterioare, convingerile personale și inteligența ar trebui să te ajute să urmezi cursul Vindecării Naturale care le-a fost de un foarte mare ajutor atâtor persoane.

În cele ce urmează sunt prezentate **PROPORȚIILE FORMULELOR** care s-au dovedit în mod sistematic a fi utile în cadrul **COMBINAȚIILOR** și **PROPORȚIILOR** indicate.

1	Morcovi	500 ml
2	Morcovi	200 ml
	Țelină	115 ml
	Păstârnac	60 ml
	Spanac	90 ml
3	Sfeclă roșie cu frunze	500 ml
4	Muguri de varză de Bruxelles	500 ml
5	Varză	500 ml
6	Țelină	500 ml
7	Castraveți	500 ml
8	Păpădie	500 ml
9	Andive	500 ml
10	Ardei verde	500 ml
11	Sucul de la o lămâie întreagă în 115 ml hrean rad, nu presat	
12	Salată verde	500 ml
13	Păstârnac	500 ml
14	Ridichi cu partea verde	500 ml
15	Spanac	500 ml
16	Fasole verde	500 ml
17	Napi cu partea verde	500 ml
18	Măcriș	500 ml
19	Lucernă	500 ml
20	Mere	500 ml
21	Cocos	500 ml
22	Grefuri	500 ml
23	Lămâi	500 ml
24	Portocale	500 ml
25	Rodii	500 ml
26	Morcovi Sfeclă roșie (rădăcină și partea verde)	370 ml 130 ml
27	Morcovi Mere Sfeclă roșie	200 ml 170 ml 130 ml
28	Morcovi Sfeclă roșie Țelină	230 ml 90 ml 180 ml
29	Morcovi Sfeclă roșie Cocos	230 ml 90 ml 180 ml

30	Morcovi Sfeclă roșie Castraveți	280 ml 90 ml 90 ml
31	Morcovi Sfeclă roșie Salată verde	260 ml 90 ml 150 ml
32	Morcovi Sfeclă roșie Salată verde Napi	200 ml 90 ml 120 ml 90 ml
33	Morcovi Sfeclă roșie Spanac	280 ml 110 ml 110 ml
34	Morcovi Varză	310 ml 190 ml
35	Morcovi Varză Țelină	200 ml 110 ml 190 ml
36	Morcovi Varză Salată verde	230 ml 135 ml 135 ml
37	Morcovi Țelină Notă: dacă se folosește și partea verde de la țelină, se schimbă proporția la 280 ml suc de morcovi la 220 ml suc de țelină	250 ml 200 ml
38	Morcovi Țelină Andive	250 ml 140 ml 110 ml
39	Morcovi Țelină Salată verde	200 ml 140 ml 160 ml
40	Morcovi Țelină Păstârnac	250 ml 140 ml 110 ml
41	Morcovi Țelină Ridichi	230 ml 140 ml 130 ml
42	Morcovi Țelină Spanac	200 ml 140 ml 160 ml
43	Morcovi Țelină Napi	230 ml 170 ml 90 ml
44	Morcovi Castraveți	340 ml 160 ml

45	Morcovi Păpădie	340 ml 160 ml
46	Morcovi Păpădie Salată verde	250 ml 90 ml 160 ml
47	Morcovi Păpădie Spanac	280 ml 110 ml 110 ml
48	Morcovi Păpădie Napi	310 ml 100 ml 60 ml
49	Morcovi Andive	370 ml 130 ml
50	Morcovi Țelină Andive Păstârnac	200 ml 140 ml 80 ml 80 ml
51	Morcovi Ardei verde	340 ml 160 ml
52	Morcovi Salată verde	280 ml 220 ml
53	Morcovi Salată verde Lucernă	260 ml 110 ml 90 ml
54	Morcovi Salată verde Castraveți	200 ml 140 ml 110 ml
55	Morcovi Salată verde Spanac	230 ml 140 ml 90 ml
56	Morcovi Salată verde Fasole verde	260 ml 110 ml 90 ml
57	Morcovi Salată verde Fasole verde Muguri de varză de Bruxelles	170 ml 110 ml 90 ml 90 ml
58	Morcovi Salată verde Napi	280 ml 110 ml 90 ml
59	Morcovi Păstârnac	340 ml 160 ml
60	Morcovi Ridichi	310 140 ml
61	Morcovi Spanac	280 ml 220 ml

62	Morcovi Spanac Napi Măcriș	230 ml 110 ml 80 ml 80 ml
63	Morcovi Napi	340 ml 160 ml
64	Morcovi Napi Măcriș	280 ml 110 ml 110 ml
65	Morcovi Măcriș	340 ml 160 ml
66	Morcovi Lucernă	340 ml 160 ml
67	Morcovi Mere	260 ml 240 ml
68	Morcovi Fenicul	260 ml 240 ml
69	Morcovi Cocos	370 ml 130 ml
70	Grefuri Lămâi Portocale	170 ml 90 ml 200 ml
71	Morcovi Portocale	310 ml 190 ml
72	Morcovi Rodii	310 ml 190 ml
73	Morcovi Sfeclă roșie Rodii	260 ml 90 ml 150 ml
74	Morcovi Salată verde Rodii	200 ml 140 ml 110 ml
75	Varză Țelină	140 ml 360 ml
76	Țelină Castraveți Păstârnac Spanac	230 ml 90 ml 90 ml 90 ml
77	Țelină Castraveți Napi	280 ml 110 ml 60 ml
78	Țelină Păpădie Spanac	220 ml 140 ml 140 ml
79	Țelină Andive Păstârnac	310 ml 90 ml 60 ml

80	Țelină	200 ml
	Salată verde	140 ml
	Spanac	110 ml
81	Țelină	280 ml
	Spanac	110 ml
	Păstârnac	60 ml
82	Țelină	340 ml
	Fasole verde	110 ml
83	Muguri de varză de	200 ml
	Bruxelles	260 ml
	Fasole verde	

84	Morcovi	170 ml
	Muguri de varză de	140 ml
	Bruxelles	140 ml
	Fasole verde	
85	Morcovi	230 ml
	Ridichi	110 ml
	Salată verde	110 ml
86	Morcovi	230 ml
	Măcriș	110 ml
	Ridichi	110 ml
87	Morcovi	170 ml
	Păstârnac	110 ml
	Cartofi	110 ml
	Măcriș	60 ml

NOTĂ: se folosesc atât părțile supraterrane, cât și rădăcinile de sfeclă roșie, păpădie, ridichi și napi.

Când se prepară morcovii, se taie partea de sus la doi centimetri și jumătate sub inelul de unde încep frunzele și se taie, de asemenea, și vârful.

Pentru înlăturarea spray-urilor etc., se spală foarte bine legumele cu apă rece din belșug, folosindu-se la nevoie și o perie aspră.

Afecțiuni și formule:

Anumite legi impun ca afecțiunile contagioase și infecțioase să fie tratate sub supravegherea medicului. De câte ori este posibil, solicită sfatul unui medic care este la curent cu efectele benefice care pot fi obținute de pe urma irigațiilor de colon și a regimului alimentar bazat pe sucurile proaspete de legume și fructe crude în locul medicamentelor, serurilor și al „injecțiilor”.

Tabelul de valori pentru legume

Date raportate la 1/2 litru	COMPUȘI				VITAMINE				
	Grame				U.I.		Miligrame		
	Apă distilată	Proteine	Carbo- hidrați	Lipide	A	C	Tiamină	Ribofla- vină	Niacină
Anghinare	363	10	77	0,51	200	35	1,10	0,32	7,10
Ardei roșii	422	5,40	22	0,60	500	600	0,38	0,38	2,30
Arpagic	409	12	30	2	28 000	300	0,42	0,60	3,60
Bame	410	10	32	1,30	3 000	200	0,96	1,12	5,30
Broccoli	405	16,35	26,80	1,35	16 000	600	0,51	1,03	0,50
Cartofi albi	359	9,50	84	0,60	15	132	0,63	0,26	8,15
Cartofi dulci	321	8	122	2,20	39 000	200	0,62	0,43	3,96
Castraveți	435	5,40	13	0,45	1 400	68	0,17	0,25	1,12
Ceapă	404	7,20	42	1,20	300	89	0,18	0,23	1,25
Conopidă	414	12,30	21	1,36	410	400	0,50	0,50	3,30
Fasole albă Kidney	380	17,75	38	1	100	0	2,50	0,90	10,15
Fasole de unt	310	35	100	3	1 500	200	1,18	0,60	6,85
Fasole verde	400	16	32	0,90	3 000	100	0,38	0,50	2,40
Hrean	348	14,50	78	1,50	0	500	0,38	0,02	0,05
Lucernă	393	14	45	0,03	199 760	799	22,70	187	0,49
Măcriș	423	9,60	12,90	1,20	29 000	471	0,51	1,09	4,60
Mazăre	378	18	50	7	3 850	165	1,62	0,78	0,05
Morcovi	395	5	44	0,92	60 000	70	0,36	0,29	3,15
Muguri de varză de Bruxelles	388,50	27,50	36	1,40	3 000	525	0,63	0,97	5
Muștar, părțile verzi	423	9,50	17,80	1,60	22 220	308	0,34	0,70	2,70
Napi	414	15	65	0,50	40	200	0,29	0,42	2,95
Napi germani	408	20	26	0,80	200	350	0,25	0,21	1,65
Păpădie, păr- țile verzi	389	12,75	40	3,15	70 000	190	1,10	1,45	0,25
Păstârnac	378	7,80	64	3,50	200	95	0,45	0,53	1,20
Pătrunjel	387	16,70	37	3	40 000	550	0,60	1,20	5,50
Porumb	342	15	90	5	2 500	95	0,80	0,65	8,50
Praz	400	11,30	38	1,36	300	100	0,60	0,50	3
Ridichi	426	5,40	22	0,45	75	176	0,21	0,20	1,65
Salată romană	426	7	19	1,80	10 00	115	0,38	0,52	2,30
Salată verde	432	6,30	11,20	1,25	5 000	76	0,38	0,36	1,72
Sfeclă Mangold	417	10	19,20	1,30	27 120	132	0,25	0,72	2,20
Sfeclă roșie	399,30	7,20	64,50	1,12	200	62	0,18	0,37	2,30
Spanac	408	15	20	10,50	48 000	280	0,68	1,15	3,26
Sparanghel	426	6,40	12,70	0,50	2 290	84	0,46	0,51	3,90
Țelină	429	4,90	16,80	0,45	1 600	62	0,18	0,19	1,65
Usturoi	295	30,85	128	0,90	20	100	1,30	0,45	2,35
Varză	117	8,65	29	0,92	1 000	250	0,31	0,33	1,68
Varză Kale	410	8,60	30	0,45	45 000	1100	1,15	1,45	12,25
Varză Savoia	417	12	25	1,75	1 000	200	0,30	0,30	3,15
Vinete	423	5,45	23	1,35	100	75	0,26	0,26	3,10

Minerale

GRAME												
Date raportate la 1/2 litru	Calciu	Magneziu	Potasiu	Fosfor	Sulf	Fier	Siliciu	Clor	Sodiu	Oxigen	Hidrogen	Azot
Anghinare	0,14	0,12	1,95	0,57	0,20	0,16	0,01	0,16	0,44	121	242	1,60
Ardei roșii	0,30	0,54	2,10	0,75	0,30	0,07	0,15	0,14	0,17	141	282	1
Arpagic	0,95	0,24	1,50	0,68	0,56	0,07	0,01	0,19	0,19	136,34	272,66	2
Bame	0,75	0,15	1,10	0,41	0,33	0,01	0,10	0,05	0,45	137	273	1,66
Broccoli	0,46	0,11	1,75	0,73	0,68	0,05	0,10	0,25	0,43	135	270	2,63
Cartofi albi	0,13	0,25	2,90	0,85	0,32	0,05	0,10	0,17	0,15	120	239	1,60
Cartofi dulci	0,73	0,36	1,45	1,10	0,57	0,03	0,09	0,35	0,18	107	214	1,60
Castraveți	0,15	0,08	0,08	0,40	0,14	0,03	0,16	0,13	0,20	145	290	1
Ceapă	0,59	0,14	0,1	0,40	0,15	0,12	0,45	0,08	0,09	135	270	1,20
Conopidă	0,24	0,15	1,75	0,80	0,50	0,04	0,15	0,14	0,23	138	276	2,05
Fasole albă Kidney	0,21	0,12	1,70	0,41	0,52	0,01	0,01	0,09	0,13	126,66	252,34	3
Fasole de unt	0,20	0,50	4,75	0,92	0,43	0,02	0,02	0,07	0,66	103,34	206,66	6
Fasole verde	0,54	0,45	2,30	0,47	0,92	0,01	0,01	0,51	0,13	133,34	266,66	1,68
Hrean	0,66	0,23	2,30	0,42	2,48	0,16	1,02	1,02	0,04	116	232	2,40
Lucernă	7,945	1,497	9,08	1,135	1,316	1,589	0,0007	1,271	0,681	131	262	2,50
Măcriș	1,25	0,31	1,60	0,80	1,92	0,02	0,01	0,28	0,61	141	282	1,60
Mazăre	0,10	0,30	1,60	1,20	0,58	0,01	0,01	0,15	0,12	126	252	3
Morcovi	0,48	0,18	1,56	0,54	0,27	0,04	0,10	0,20	0,91	131	262	0,85
Muguri de varză de Bruxelles	0,13	0,13	1,70	1,10	1,93	0,03	0,01	0,15	0,02	129,50	259	3,60
Napi	0,65	0,21	2,70	0,84	0,55	0,03	0,05	0,38	0,33	138	276	2,50
Napi germani	0,80	0,57	1,90	0,40	0,48	0,16	0,14	0,27	0,50	136	272	3,60
Partea verde de la muștar	0,581	0,086	1,197	0,159	0,62	0,0095	0,01	0,016	0,102	141	282	1,60
Partea verde de la păpădie	1,70	0,70	3,30	0,67	0,17	0,07	0,61	0,23	0,80	129,40	259,6	2,12
Păstârnac	0,40	0,20	2,70	0,82	0,63	0,02	0,76	0,84	0,08	126	252	1,30
Pătrunjel	1,65	0,40	3,50	0,75	0,90	0,03	0,17	0,19	0,40	129	258	2,80
Porumb	0,08	0,41	1,25	1,29	0,58	0,01	0,08	0,16	0,50	114	228	2,50
Praz	1,08	0,02	2	0,75	0,34	0,30	0,44	0,30	0,35	133,34	266,66	1,90
Ridichi	0,68	0,14	0,45	0,50	0,30	0,12	0,04	0,40	0,96	142	284	0,95
Salată romană	0,70	0,25	1,50	0,65	0,23	0,08	0,18	0,25	2,09	142	284	1,15
Salată verde	0,70	0,30	1,80	0,45	0,18	0,25	0,39	0,37	0,36	144	288	1,05
Sfeclă Mangold	0,367	0,271	2,295	0,163	0,058	0,0134	0,0312	0,063	0,613	139	278	1,80
Sfeclă roșie	0,32	0,18	1,94	0,62	0,32	0,05	0,40	0,46	0,46	133,10	266,20	1,22
Spanac	2,15	1,15	3	1,81	1,25	0,11	0,82	1,14	6,40	136	272	2,50
Sparanghel	0,56	0,051	0,706	0,157	0,053	0,0025	0,008	0,004	0,005	142	286	1
Țelină	0,64	0,22	1,54	0,47	0,21	0,05	0,14	0,57	2,10	143	286	0,90
Usturoi	0,43	0,55	2,40	1,20	1,40	0,02	0,10	0,25	0,40	98,34	196,66	5,15
Varză	0,80	0,18	1,92	1,50	1,12	0,03	0,04	0,36	0,44	139	278	1,45
Varză Kale	0,80	0,20	2,30	1	2,41	0,04	0,01	0,29	0,15	136,60	273,30	1,50
Varză Savoia	0,21	0,63	2,65	1,45	0,81	0,17	0,47	0,78	0,99	139	278	2
Vinete	0,10	0,14	1,30	0,32	0,15	0,03	0,02	0,22	0,10	141	282	0,91

Tabelul de valori pentru fructe

Date raportate la 1/2 litru	COMPUȘI				VITAMINE				
	GRAMS				U.I.	MILIGRAMS			
	Apă distilată	Proteine	Carbhidrați	Grăsimi	Vitamină A	C	Tiamină	Riboflavină	Niacină
Acerola	441	1,80	21,80	1,40	2 500	7 258	0,11	0,29	1,90
Afine	378	2,90	63,80	2,10	420	58	0,13	0,25	1,90
Avocado	336	9,55	25	85	1 500	100	0,50	0,95	7,50
Banane	342	5,85	103	2	1 000	60	0,23	0,29	0,30
Caise	384	6,35	60	0,20	15 000	68	0,18	0,25	3,31
Căpșuni	408	3	36,60	2,20	260	257	0,12	0,29	2,60
Cherimoya	330	5,75	48,50	2,60	50	60	0,48	0,56	6,30
Coacăze albe	387	4,50	60	0,20	900	300	0,20	0,25	0,50
Coacăze negre	360	6	75	0,30	1 400	1 000	0,25	0,26	1
Coacăze roșii	390	2,59	60	0,18	900	300	0,20	0,25	0,50
Cocos	219	24	84	127	10	0	0,28	0,22	2,95
Curmale	100	9,75	325	5	500	0	0,50	0,60	12
Dovleac	408	3,20	20,60	0,30	5 080	30	0,14	0,35	1,80
Grepfrut	399	2,55	45	0,25	600	1 325	0,25	0,18	1,20
Lămâi	408	3,30	24,90	0,90	50	161	0,13	0,06	0,40
Lămâi verzi	408	2,70	36,20	0,80	50	141	0,10	0,08	0,70
Mandarine	396	2,70	38,90	0,70	1 410	105	0,20	0,05	0,40
Măslina	363	8	12	60	320	10	0,10	0,09	0,10
Mere	387	1,85	73	2,20	500	43	0,16	0,13	0,60
Merișor	405	4,50	43	2	900	100	0,21	0,12	0,52
Mure	390	5,75	53,50	2,75	2 000	125	0,18	0,24	2,25
Papaya	399	2,50	46	0,50	10 000	300	0,30	0,27	1,75
Pepene Casaba	414	2,70	14,70	Urme	70	29	0,10	0,07	1,40
Pepene galben	408	3,60	38	0,50	15 000	183	0,24	0,18	3,18
Pepene verde	420	2,30	30	0,90	3 500	90	0,18	0,20	1,28
Pere	384	3	64	2	200	28	0,12	0,25	0,76
Piersici	405	3,20	43	0,35	7 500	58	0,14	0,33	6,30
Portocale	395	6,84	37	0,90	1,50	275	0,62	0,32	2,18
Prune	369	3,20	81	0,05	1 750	45	0,23	0,22	3
Prune uscate	366	4	80	0,20	7 200	20	7,30	0,80	7,25
Rodii	348	1,30	41,70	0,80	Urme	10	0,07	0,07	0,70
Rubarbă	429	1,20	7,60	0,20	200	18	0,06	0,14	0,60
Smochine	360	6,84	86	1,15	550	10	0,35	0,30	2,15
Struguri	387	5,90	56	4,50	850	48	0,26	0,20	1,65
Tomate	427	4,90	19,50	1	5 000	150	0,38	0,30	4
Vișine	363	5,68	77,20	1,80	1 000	65	0,30	0,30	2,10
Zmeură	390	5,40	56	2,90	800	152	0,19	0,53	5

Minerale

Exprimate în grame												
Date raportate la 1/2 litru	Calciu	Magneziu	Potasiu	Fosfor	Sulf	Fier	Siliciu	Clor	Sodiu	Oxigen	Hidrogen	Azot
Acerola	0,045	0,049	1,30	0,041	0,09	0,0023	0,03	0,028	0,014	147	294	,32
Afine	0,063	0,025	0,338	0,354	0,015	0,0042	0,0001	0,0015	0,0014	126	252	0,45
Avocado	0,45	0,50	2,15	1,45	0,80	0,14	0,05	0,11	1,50	112	224	1,60
Banane	0,08	0,27	1,80	0,32	0,13	0,01	0,09	0,33	0,63	114	228	1
Caise	0,10	0,11	1,65	0,33	0,08	0,02	0,24	0,02	0,33	128	256	1,05
Căpșuni	0,091	0,052	0,714	0,091	0,026	0,0044	0,098	0,013	0,0004	136	272	0,50
Cherimoya	0,41	0,34	2,45	0,53	0,23	0,02	0,04	0,37	0,25	110	220	0,93
Coacăze albe	0,03	0,09	1,40	0,13	0,37	0,01	0,01	0,03	0,02	129	258	0,75
Coacăze negre	0,38	0,21	1,10	0,60	0,20	0,16	0,09	0,03	0,34	120	240	1
Coacăze roșii	0,15	0,10	1,20	0,22	0,80	0,01	0,01	0,04	0,01	130	260	0,43
Cocos	0,45	0,50	2,60	2,10	0,46	0,12	0,40	0,94	0,45	73	146	4
Curmale	0,42	0,43	3,80	0,36	0,5	0,05	0,01	1,49	0,36	33,34	66,66	1,60
Dovleac	0,067	0,0038	1,08	0,14	2,30	0,0025	0,075	0,60	0,003	136	272	0,55
Grepfrut	0,13	0,07	0,75	0,19	0,06	0,02	0,01	0,03	0,02	133	266	0,42
Lămâi	0,079	0,0001	0,419	0,049	0,06	0,0018	0,02	0,01	0,0006	136	272	0,85
Lămâi verzi	0,126	0,10	0,389	0,069	0,06	0,0023	0,02	0,01	0,008	136	272	0,46
Mandarine	0,134	0,035	0,423	0,06	0,032	0,0013	0,0032	0,0033	0,0007	132	264	0,65
Măslina	0,42	0,02	3	0,07	0,05	0,03	0,03	0,01	0,40	121	242	1,60
Mere	0,28	0,56	0,63	0,25	0,11	0,05	0,29	0,05	0,45	129	258	0,31
Merișor	0,56	0,05	0,50	0,09	0,80	0,02	0,01	0,02	0,01	135	270	0,75
Mure	0,17	0,12	1,10	0,45	0,15	0,07	0,23	0,05	0,10	130	260	0,95
Papaya	0,15	0,25	1,15	0,47	0,15	0,02	0,02	0,12	0,20	133	266	0,40
Pepene Casaba	0,032	0,036	0,569	0,036	0,008	0,0009	0,0002	0,0002	0,27	136	272	0,46
Pepene galben	0,12	0,12	1,30	0,16	0,10	0,02	0,40	0,14	0,10	136	272	0,60
Pepene verde	0,15	0,08	0,65	0,20	0,10	0,06	0,05	0,04	0,14	140	280	0,40
Pere	0,15	0,09	0,85	0,25	0,09	0,02	0,03	0,01	0,16	126	252	10
Piersici	0,26	0,08	1,12	0,34	0,18	0,03	0,01	0,05	0,17	135	270	6
Portocale	0,55	0,13	1,15	0,30	0,13	0,03	0,02	0,03	0,06	131,66	263,34	1,15
Prune	0,31	0,27	1,80	0,47	0,12	0,10	0,08	0,01	0,02	107	213	14
Prune uscate	0,40	0,17	1,50	0,68	0,11	0,10	0,06	0,02	0,33	122	244	0,65
Rodii	0,008	0,0045	0,0658	0,02	0,00002	0,0008	0,01	0,03	0,0008	116	232	0,23
Rubarbă	0,196	0,033	0,512	0,037	0,0047	0,00016	0,007	0,0014	0,0004	143	286	0,21
Smochine	0,20	0,22	0,72	0,43	0,18	0,04	0,16	0,07	0,43	120	240	1,15
Struguri	0,28	0,13	1,80	0,40	0,15	0,05	0,06	0,04	0,04	129	258	0,98
Tomate	0,30	0,37	2,20	0,29	0,14	0,03	0,005	0,38	0,89	142	284	0,80
Vișine	0,25	0,18	1,70	0,53	0,10	0,07	0,30	0,05	0,07	121	242	0,95
Zmeură	0,22	0,10	1,10	0,29	0,75	0,05	0,12	0,20	0,13	130	260	0,90